長生き足腰のつくり方

[illegible]
渡會公治

アスコム

CamScannerでスキャン

ひざが痛い、腰が痛い……。
痛いのは年だから仕方がない。
少しくらいなら我慢できる。
すっかりあきらめてしまっている方もいるようですが、
痛いのは「使い方」が悪いからです。
正しい「使い方」を身に付ければ、
痛みはきれいになくなります。
いくつになっても、痛みを感じることなく
体を動かせるようになります。

CamScannerでスキャン

はじめまして、整形外科医の渡會公治です。
私はスポーツ医学（スポーツ整形外科）を専門にしています。
手術に没頭していた時期もありましたが
縁あって東京大学教養学部保健体育科の助教授に就任。
その後、帝京平成大学を経て、いまは帝京科学大学にいます。
体育の教師とスポーツドクターという二足のわらじのおかげで、
若いスポーツ選手も高齢者も同じ治療ですむと思うようになりました。

足腰の痛みは、スポーツ選手でも高齢者でも多くみられます。
若くて強度の高い目標に挑むスポーツ選手も、
日常生活の強度に耐えられず痛みがでてくる高齢者も、
要求されるレベルに負けて痛くなるという意味では同じです。
そこで大事なのは、目標の設定と自分の体力、技術がそれに合っているかであり、

CamScannerでスキャン

痛みが起これば、その原因を考え、
それを解決するトレーニングをすることだと考え、実践するようになりました。
また、練習の量だけではなく、質も大事です。
技術がないために負荷がかかって起こる障害があります。
体の構造に合わない使い方をしている選手が多いということにも気づき、
どういう運動を指導すれば、理にかなった体の使い方を覚えてもらえるかを考え、
野球ひじや野球肩などを治すことができるようになりました。
それが、一般の人のひざや腰も治せる運動につながります。

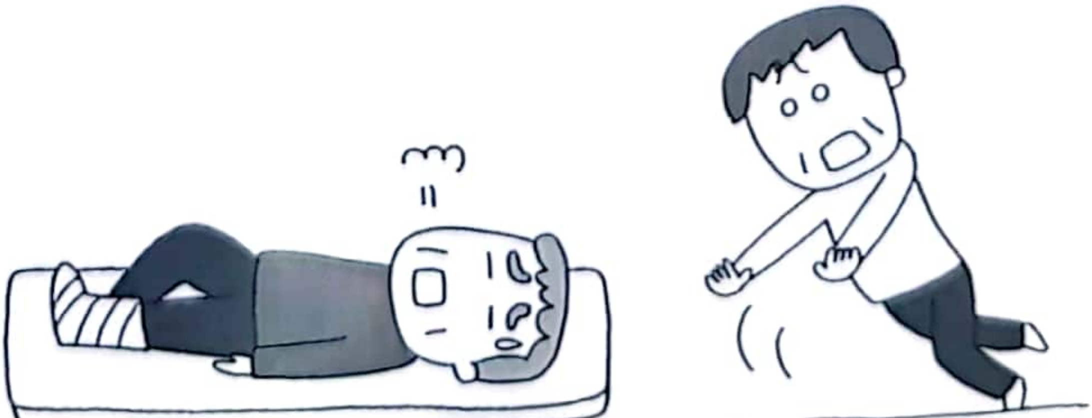
本書で紹介する「長生きストレッチ」は、
体育の教師とスポーツドクターをしてきたからこそ開発できた、
スポーツ選手はもちろん、高齢者でもできる、
体の構造に合った使い方を身に付けるためのメソッドです。

CamScannerでスキャン

「長生きストレッチ」開発のきっかけは、
こんな話を聞くことが多くなったからでした。

たとえば、Aさんは、
運動するのがおっくうで、
休みの日はいつも家の中で
ごろごろしていたといいます。

3年後、Aさんは、
家の中や平坦な道でつまずいたり、
滑ったりすることが多くなりました。
そして7年後には、転倒して骨折し、
それから入院生活が続いています。



CamScannerでスキャン

たとえば、ときどき腰やひざに
痛みを感じていたBさんは、
しばらくすると痛みがおさまるので、
そのままにしていたといいます。

CamScannerでスキャン

3年後、Bさんは、
腰やひざが痛くて、
手すりがないと
階段を上れなくなりました。

そして7年後には、
階段を自力で上ることさえ
できなくなりました。

たとえば、間違った
体の使い方をしていたCさんは、
運動はしているから
健康だと思っていました。

CamScannerでスキャン

3年後、Cさんは、
運動するのがつらくなって、
運動をやめてしまいます。

そして7年後には、
すっかり足腰が弱くなり、
信号が青色のうちに
渡り切れなくなりました。

CamScannerでスキャン

ロコモの怖いところは、
最初はたいしたことがないけれど、そのまま放っておくと、
やがては要介護や最悪のときには寝たきりになるということです。

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの通称で、
加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、
骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、
要介護や寝たきりになるリスクが高くなる状態をいいます。

誰でも年をとると、体力の衰えに気がつくようになります。
若いころに比べると、あまり動かなくなり、座っている時間が長くなり、
ちょっとした移動に車やエレベーター、エスカレーターなどを利用します。
人間の体は、使えばよい状態になり、使わないと衰えます。
また、間違った使い方を続けていると壊れます。

それが、ロコモになる理由です。

世界に冠たる長寿国の日本の平均寿命は、
2019年時点で男性81・41歳、女性87・45歳です。
しかし、自立して暮らせる期間である健康寿命は、
男性は72・68歳、女性は75・38歳。
つまり男性は約9年間、女性は約12年間、
介護を必要とするか、寝たきりであるということです。

あなたは、年をとったら誰かに介護してもらおう、
寝たきりになるのは仕方がないと思っているでしょうか。
「できれば、いつまでも自分の足で立って歩き、元気に過ごしたい」
と思っておられるのではないでしょうか。だとしたら、「長生きストレッチ」です。

CamScannerでスキャン

もちろん、ロコモを回避できたからといって、
要介護や寝たきりのリスクが完全になくなるわけではありません。
高齢になると、ロコモだけでなく、
心身ともに弱ってしまう「フレイル」や
筋力が著しく低下してしまう「サルコペニア」のリスクもあります。
フレイルやサルコペニアもまた、要介護や寝たきりにつながるといわれます。

ただし、ロコモを遠ざけることができれば、
体を動かすことに積極的になれるでしょうから、
フレイルやサルコペニアも遠ざけられるはずです。

推計になりますが、
変形性ひざ関節症の患者は約2530万人、変形性腰痛症が約3790万人、

骨粗しょう症と診断された40歳以上の患者は、
腰椎で約640万人、大腿骨頸部で約1070万人になります。
現在、推定されているロコモ予備群は、
40歳以上で4700万人（男性2100万人、女性2600万人）。
日本国民の約4割が該当するともいわれています。
もし、あなたが、ひざ、腰、骨のどこかにトラブルがあれば、
あなたもロコモ予備群のひとりです。

その予備群から抜け出すチャンスが、「長生きストレッチ」です。
本書で紹介する「長生きストレッチ」を実践していただければ、
痛みもなく、活動的な日々を過ごすことができるようになります。

CamScannerでスキャン

「長生きストレッチ」は、
私が外来やさまざまな健康教室などで指導しているものです。
実践することで、痛みから解放された人は珍しくありません。

69歳のときに右大腿骨頸部骨折し、
ほとんどひとりで歩けなくなってしまっていた女性は、
たった6カ月で、要介護4から要支援1までに回復しました。

腰の手術を2回、ひざの手術1回で下半身がボロボロだった女性は、
2〜3カ月で山登りができるまでになりました。

85歳から「長生きストレッチ」に取り組んでいる男性は、
90歳になったいまも、ゴルフを自力で歩いて楽しんでいます。

職業病ともいえる変形性股関節症に悩まされていたバレエの先生は、
自分の体験をもとに、「長生きストレッチ」を指導に活かしているといいます。

坐骨神経痛、さらには脊柱管狭窄症の診断を受けた女性は、
5分歩くのもやっと、という重症でした。
しかし、たったの2カ月で完治してしまいました。

みなさん、真面目に取り組んでくれたことによる成果ですが、
痛みが消えたと喜んでいる顔を見ると、
「長生きストレッチ」を開発してよかったと、つくづく思います。

本書では、いつまでも介護が必要にならない、
もちろん、寝たきりにもならない体を保つノウハウを具体的な運動として示し、
それを新しい生活習慣に取り入れていただきたいと思います。

いつまでも自分の足で立って、歩きたい。

その願いをかなえるには、ちょっとした決心が必要になります。
あなたにもでき、痛みが生じない体の使い方を自然に
覚えられる「長生きストレッチ」を習慣にするのだという決心です。
習慣にすれば、がんばらなくてもよくなります。

長生き足腰のつくり方　目次

プロローグ —— 3

第1章

長生きストレッチで健康長寿を目指そう

腰が、肩が、関節が……、それは「ロコモ予備群」のサイン —— 28
小さな痛みを我慢していると3年後に寝たきりになることもある —— 30
寝たきりリスクが爆上がりするロコモからの転倒・骨折 —— 32
「痛いから動かない」は楽しい人生を放棄するようなもの —— 34
簡単セルフチェック①あなたもロコモかもしれない —— 36

簡単セルフチェック②　あなたはすでにロコモ予備群!?――40
間違った体の使い方を
あっという間に矯正する長生きスクワット――42
正しいスクワットなら腰やひざを痛めることはない――46
かべのコーナーを利用すれば
正しいスクワットがらくにできる――48
長生きストレッチ2週間で腰やひざの痛みが消える――50
長生きストレッチ継続のコツは、
なにかのついでにチョコチョコやること――52
長生きストレッチ効果が10倍アップする五つのポイント――54
基本長生きストレッチ①　長生きスクワット――62
基本長生きストレッチ②　足ふりワイパー体操――70
基本長生きストレッチ③　股関節ゆるストレッチ――74

CamScannerでスキャン

第2章

脱ロコモはこうやって達成する

楽しく続けるための長生きストレッチのオプション ― 82
オプション①ふくらはぎを鍛える ヒールレイズコーナースクワット ― 84
オプション②すねを鍛える トウレイズコーナースクワット ― 85
オプション③全身の筋肉をほぐす かべこんにゃく体操 ― 86
オプション④上半身を鍛える かべ押し ― 88
オプション⑤スクワットより負荷が軽い 寝てかべ押し ― 90
オプション⑥上手な体の使い方を確認する 面壁スクワット ― 92
オプション⑦立つことがつらくても下半身を鍛えられる かべしり足踏み ― 94

オプション⑧ かたくなった背中をほぐす
かべしり背骨ほぐし ―― 96

第3章

長生きストレッチで あなたの体は改善する

たった6カ月で要介護4から要支援1に! ―― 100
下半身がボロボロだった65歳の女性は
2～3カ月で山登りができるまでに ―― 102
85歳からの長生きストレッチで90歳のいまでも歩いてゴルフ ―― 104
変形性股関節症からの華麗なる復活! ―― 106
重度の坐骨神経痛がたった2カ月で完治 ―― 108
長生きストレッチを続けると基礎代謝もアップする ―― 110

わくわくする生き方になる体のつくり方を知る —— 112
女性の難病「骨粗しょう症」を長生きストレッチで解消する —— 113
下半身の筋肉量が増えれば、
膝や中心の骨格リスクが低下する —— 114
高血圧も、脂質異常症も糖尿病も怖くない —— 118
腰が[illegible]ない体への近道 —— 120
長生きストレッチで見た目から若くなる —— 122

第4章 長生きしたければ 変わりなさい

「変形性ひざ関節症」と診断されたら
ひざを[illegible]ない —— 126

60代の90%はキケン！　40代からロコモの兆候は表れる —— 130
痛いのは年齢のせいではなく、
痛くなることをしているから痛い —— 132
間違った歩き方をしているから、ひざが壊れる —— 134
「正しい体の使い方」を知っている人は、痛み知らず —— 136
X脚の女性は、40代からロコモ要注意！ —— 138
二足歩行の人間だから誰にでもロコモのリスクがある —— 140
ロコモになりたくないなら見栄を張ってがんばらない —— 142
整形外科医の「様子をみましょう」に安心してはいけない —— 144
高血圧、高脂血症、糖尿病……
ロコモから始まる病気のドミノ現象 —— 146
ロコモが原因でメタボになる、メタボが原因でもロコモになる —— 148
筋肉が衰えると内臓も衰える —— 150
足腰が衰えると免疫力も低下する —— 152

第5章

立ち方、歩き方を変えれば美しく健康になる

超高齢化社会ではロコモが増える —— 154
弱った足腰に、薬や注射は一時しのぎ —— 156
脱ロコモのヒントは、山暮らしにあり —— 158
ロコモになると老後の生活に大ダメージを与える —— 160
ロコモ予備群は、立ち方、歩き方でわかる —— 164
ちゃんと立てば痛みはなくなる —— 166
悪い歩き方のウォーキングでは腰やひざを痛めるだけ —— 172
日本人の約6割は悪い歩き方をしている —— 174
悪い歩き方① ひざに対してつま先が外を向いている —— 176

CamScannerでスキャン

悪い歩き方② ひざから下しか使っていない——177
よい歩き方トレーニング① アラベスク——178
よい歩き方トレーニング② 四股——180
よい歩き方トレーニング③ レッグランジとランジ歩き——182
よい歩き方トレーニング④ 3歩目大また歩き——184
あとがき——186

第1章

長生きストレッチで健康長寿を目指そう

CamScannerでスキャン

腰が、肩が、関節が……、それは「ロコモ予備群」のサイン

40歳を過ぎると、体の衰えに気づくことが多くなります。

「腰が痛い」「よく肩がこる」「ひざの関節が痛い」など、具体的な症状を訴える人も多くなります。**体のどこかに違和感を覚えるようになったら、ロコモ予備群に入ったと思い、さて、どうするべきかと考えてみましょう。**

そのままの生活を続けていると、ロコモになる可能性が高いと考えられます。

2019年の国民生活基礎調査（厚生労働省）によると、10～14歳の子どもで肩こりを訴えるのは1000人中15人、腰痛は26人、手足の関節が痛い子どもは34人。15～19歳になると肩こりが39人、腰痛が48人、手足の関節の痛みは23人と、肩こりと腰痛を訴える子どもはさらに多くなります。

運動能力の低下を騒いでいるどころではなくなってきました。

将来ロコモになる可能性をもっている子どもたちが、増えてきているといえるのかもしれません。

40代でロコモ予備群といっている人たちも怪しくなってきました。もしかすると、予備群ではなく、すでにロコモかもしれません。

36ページに紹介する**「ロコモチェック」**に、**いますぐチャレンジ**してみてください。ひとつでも該当すると、すでにロコモの可能性があります。

小さな痛みを我慢していると3年後に寝たきりになることもある

人間の体は、どの部分を使って動いていると思いますか。

筋肉と骨だけではありません。

関節、神経、さらには靱帯や腱、軟骨なども使われています。それらを総称して「運動器」と呼んでいます。

呼吸に関わる肺などが「呼吸器」、循環（血液の流れ）に関わる心臓や血管が「循環器」と呼ばれるのと同様、**運動に関わるものすべてが「運動器」**というわけです。

この運動器は、全体として働きます。

たとえば、右脚を前に出すとき、動いているのは右脚だけに見えても、実際には左脚で支えています。さらに、重力に逆らって姿勢を保つために、腹筋も背筋も働いています。

右脚を前に出す動きは、全身の動きということです。

だから、右のひざが痛いとなると、その影響は全身におよびます。

右のひざにかかる負担を軽くしようとして、逆側の左の脚にはその分の負担がかかります。また、腹筋や背筋、その他全身がひざの痛みの影響を受けた動きになります。

運動器のどこかが悪くなると、全身がうまく動かなくなり、やがて右のひざ以外のところも痛くなってくることはよくあります。

寝たきりリスクが爆上がりするロコモからの転倒・骨折

転倒して骨折する。

普通の生活ができている人には想像できないことかもしれませんが、ロコモになると、その危険が高まります。

人間は、足腰の筋力を使って、バランスを保ちながら、必要な歩行スピードを保持してはじめてしっかり歩くことができます。

ところが**筋力やバランス能力が衰え、歩行スピードも遅くなると、小さな段差でも**

つまずいてしまうようになります。段差がなくてもつまずく人もいます。

転倒すると、ロコモで骨まで弱っている人は、骨折という悲劇に見舞われます。とくに、太ももの付け根（大腿骨頸部）が骨折しやすくなっています。

こうなると入院・手術が必要です。場合によっては人工関節にすることもあります。健康な人でも入院して安静期間が続くと筋力が衰え、回復するまでに時間がかかりますが、加齢に伴い回復力が衰えている人は、さらに時間がかかることになります。

結局、**回復できないまま病院のベッドで寝たきりに**なる。

これが「骨折・転倒」が原因で介護が必要になるパターンです。2019年の国民生活基礎調査（厚生労働省）によると、要支援者の場合の原因では第3位（14・2%）、要介護の場合の原因でも第3位（12・0%）になります。

高齢者にとって転倒・骨折は、とても怖いアクシデントなのです。

「痛いから動かない」は楽しい人生を放棄するようなもの

人間の体を構成する運動器は、使えばよくなり、使わなければ悪くなり、使い過ぎるとまた悪くなります。

体には「適度な」運動が必要なのです。

だから、腰が痛い、ひざが痛いという人は、じっとしているのではなく、上手な体の使い方を覚え、少しずつでも筋肉を鍛え、やわらかくしていくことで、以前より動けるようになり、行動範囲が広くなります。

ひいては友人も増え、楽しい人生を過ごすことができます。

反対に、痛いから、もう年だからとあまり動かなくなると、運動器が衰えて、やがて日常生活にも困るようになり、誰かの手助けが必要になってきます。いわゆる「要介護」の状態になっていき、最悪の場合は寝たきりになってしまいます。

腰が痛いけれど、まだ動ける、ひざが痛いけれど、まだ歩けるという状態のときこそ、「考えどき」であり、その後の人生を楽しい豊かなものにするか、誰かの助けが必要な不自由な日々を送ることになるか、そこで違ってきます。

腰が痛い、ひざが痛いという症状は、「放っておくとロコモになりますよ。やがては要介護になりますよ。そして寝たきりになりますよ」というシグナル。ロコモ対策を始めるきっかけ、チャンスだと思ってください。

簡単セルフチェック①

あなたも ロコモかもしれない

これから紹介する7つの項目をチェックしてみてください(これは日本整形外科学会が定めたものです)。もし、**ひとつでも該当する項目があると、ロコモの可能性があります。**

\ Check1 /

家の中でつまずいたり、滑ったりすることがある

段差のないところでつまずいたり、滑ったりするのは、下半身の筋力が衰えていたり、関節を痛めている可能性があります。

\ Check2 /

片脚立ちで靴下がはけない

靴下をはいているときに、ふらふらしたり、立っていられずに倒れしまったりするのは、バランス能力と下半身の筋力が衰えている可能性があります。

\ Check3 /

階段を上るのに手すりが必要である

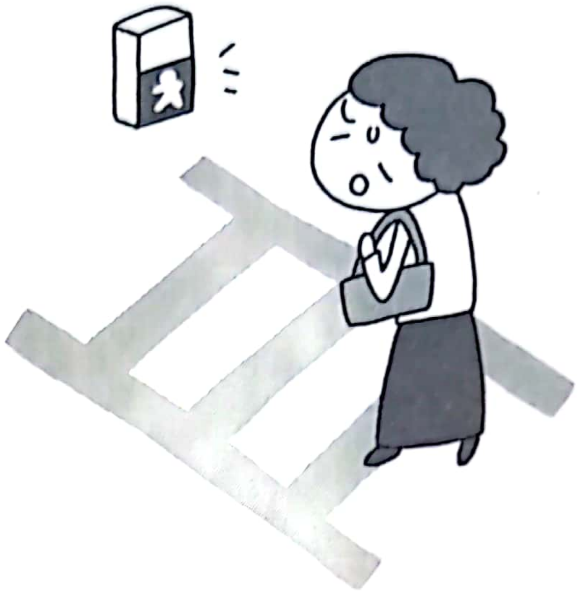
手すりを使わずに階段を上るには、片脚で自分の体重を支える筋力やバランス力が必要です。足腰の痛みがあっても1階から2階へ上るくらいで必ず使うなら要注意です。

CamScannerでスキャン

\ Check4 /

横断歩道を青信号で渡り切れない

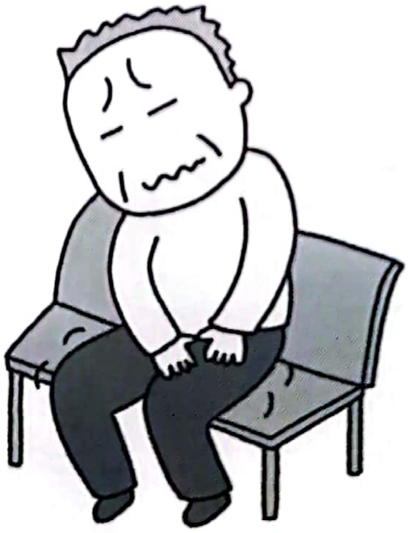
1秒1メートルで歩くことができると渡ることができます。渡り切れない場合は、歩行速度の低下を表します。足腰の痛みの程度や下半身の筋力低下の目安になります。



\ Check5 /

15分続けて歩けない

長く歩けないのは持久力が衰えているからです。少し歩くだけで息苦しくなったり、足が痛くなったりする人は、心肺機能低下あるいは腰部脊柱管狭窄症の疑いもあるので注意してください。



CamScannerでスキャン

\ Check6 /

2キロくらいの買い物を持って帰るのがつらい

1リットルの牛乳パックは2個、または大きなサイズのペットボトルは1本が2キロの目安。手に持っても、リュックに入れてかついでかまいませんが、持って帰るのがつらいときは上半身の筋力が衰えている可能性があります。40代、50代の人は5キロで判断してください。

\ Check7 /

布団の上げ下ろしや掃除機を使うのがつらい

前かがみの作業は、直立しているときより腰に負担がかかります。家の中でのやや重い作業がつらいと感じる人は、足腰の筋力や上半身の筋力そしてバランス力が衰えている可能性があります。

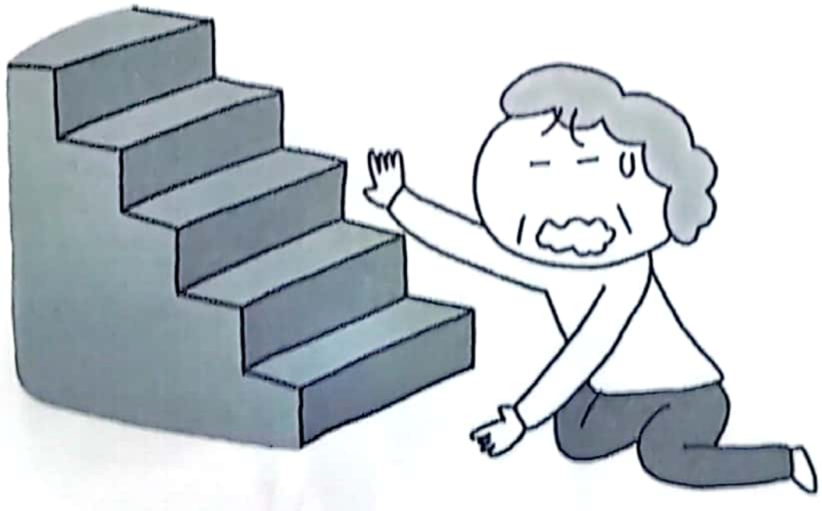
CamScannerでスキャン

簡単セルフチェック②

あなたはすでにロコモ予備群!?

ロコモチェックはいかがだったでしょうか。ひとつも該当項目がなかった人は、次のロコモ予備群を診断する「ロコモ生活習慣チェック」にチャレンジしてみましょう。ひとつでも思いあたると要注意。すぐに長生きストレッチを始めましょう。

また、ロコモが気になる人は、ロコモ推進協議会の「ロコモ度テスト」でのセルフチェックを試してみてください(https://locomo-joa.jp/check/)。



CamScannerでスキャン

①運動らしいことはまったくしていない	□
②近所に出かけるときも車を利用する	□
③列に並んででもエスカレーターを利用する	□
④ひとつ上の階でもエレベーターを利用する	□
⑤ズボンや靴下を座ってはくようになった	□
⑥草野球などのスポーツに誘われても断る	□
⑦長時間の運転がつらくなった	□
⑧電車の中では、いつも座れる場所を探している	□
⑨ゴルフでカップインしたボールを拾うのがいやだと思うようになった	□
⑩歩くスピードが落ちてきて、人に追い越されるようになった	□
⑪近いところでもタクシーを利用している	□
⑫歩いていて靴がひっかかることがよくある	□
⑬掃除がおっくうになって、ロボットタイプの掃除機を購入した	□

間違った体の使い方をあっという間に矯正する長生きスクワット

間違った体の使い方を続けると、腰やひざが痛くなる

これから私がおすすめする「長生きストレッチ」を紹介していくことにします。
その前に、長生きストレッチの目的やどういう運動なのか、どこに気をつけるのかなどについて話してみたいと思います。

まず、ここまでのまとめになりますが、ロコモになる大きな要因の一つ目は、**誰もが加齢によって足腰が衰えてくることです。**筋肉は30～40歳くらいから目に見えて落ちてきます。とくに、大きな筋肉がある下半身は40歳を過ぎると、運動らしいことを何もしなければ年に約1％の割合で少なくなります。

関節は、それまで使い続けてきたことによって少しずつですが劣化します。それに加えて体を動かしてこなかった人たちは、関節部分が使われないことでかたくなり、可動域が少しずつ狭くなります。腰が痛い、ひざが痛いのは老化現象と捉え、「年をとったからあちこちにガタがきても仕方がない」という人がいますが、違うと思います。

体のあちこちが痛くなるのは、老化だけが理由ではありません。もしそうだとしたら、痛み知らずで元気に歩いている高齢の方々の説明がつかなくなります。

二つ目の要因は、**間違った体の使い方を続けていることです。**実際、元気な高齢者はたくさんいらっしゃいます。**痛いのは、実は痛くなるような体の使い方をしているからなのです。**それは年齢と関係ないことでもあります。たとえば、正しいボールの

投げ方を知らずに投げ続けている野球少年は、やがて肩やひじを痛めてしまいます。
つまり、中高年になって足腰の痛みに悩まされている人の多くは、悪い使い方を長年続けてきたツケを払わされているということです。

長生きストレッチは何歳からでも始められる！

それでは、何十年も続けてきた悪いクセをいまさら矯正できるかということですが、これから紹介する長生きストレッチを実践していただけると矯正できます。私のところにくる患者さんは、スポーツ選手を除くとほとんどが中高年以上の方々です。私の指導を受けた人たちは、新しい体の使い方を学んで、痛みのない生活を始めています。

どうして、染みついたクセが矯正できるのかというと、**長生きストレッチで教える体の使い方は、体の構造に合った動きになるから**です。それが自然なわけですから、体が無理しているわけではないので、理解すると身に付いてしまうものなのです。

ここでいったん整理すると、長生きストレッチの目的は次の二つです。

①理にかなった上手な体の使い方を身に付ける。

②加齢とともに衰えた運動器の能力を回復する。

能力とは、具体的には筋力をアップさせる、関節可動域を広げる、柔軟性を取り戻すなどです。この①②の目的を達成するのが、長生きストレッチです。といっても難しい運動ではありません。**簡単な動作を、毎日少しずつ続ける運動**になります。

長生きストレッチはロコモ予備群の人たちにとっては予防、ロコモの人たちにとっては改善することが目標です。スポーツ選手がパフォーマンスを高めるために行うトレーニングと本質的には同じですが、日常生活が快適に送れるレベルが目標ですから、ハードにする理由はありません。

もちろん、**年齢性別にかかわらず誰でも取り組める簡単なもの**です。長生きストレッチを習慣にできるかどうかが最大のポイントになります。

正しいスクワットなら腰やひざを痛めることはない

長生きストレッチでは、毎日三つの運動をすることをおすすめします。

一つ目が、**「長生きスクワット」**です。立った状態からしゃがんだり、立ったりを繰り返す運動です。トレーニングの王様といわれるスクワットは、スポーツの現場でも、トレーニングに取り入れる選手はたくさんいます。

ここで、「腰やひざが痛い人にスクワット？」と首を傾げている人がいるかもしれません。腰やひざの悪い患者さんに「スクワットはやってはいけません」と指導してい

る医師もいます。しかし、**スクワットで腰やひざを悪くするのは、よいスクワットをしていないからです。**もしくは、スクワットをするときに必要以上の負荷をかけたことが原因と思われます。よい動作で行えば、腰やひざを痛めることはありません。

といっても、よいスクワットができる人は意外と多くありません。実際に、スクワットの動作をしてみましょう。**腰を下ろしたところで止めてください。ひざとつま先が同じ方向を向いていますか。**ひざが内側に入り込んでいませんか。内側に入り込んでいる人は間違った使い方をしています。

もうひとつチェックです。**腰を下ろしたときに、ハムストリングという太ももの裏側の筋肉に力が入っていますか。**入っていなければ、やはり間違ったスクワットになっています。ひざが内側に入るスクワットも、太ももの裏側に力が入らないスクワットも、よいスクワットと比べるとひざに負担がかかることになります。動作を続ければ続けるほど、ひざを痛めてしまうことになります。

CamScannerでスキャン

かべのコーナーを利用すれば正しいスクワットがらくにできる

なかなかよいスクワットができる人はいません。運動能力の高いスポーツ選手もそうです。スポーツ選手でもそうなのに、運動に慣れていない中高年の方々にスクワットを教えるのは難しいのではないか。どうにかして、うまく教える方法はないか。試行錯誤しているときに思いついたのが「かべ」です。しかも、かべのコーナーです。

かべのコーナーにおしりをつけ、左右のかべに足とひざが接した状態でスクワットを行えば、正しく行えます。たとえば、ひざが内側に入ると、かべとひざの間に隙間

ができるので、すぐに間違いに気づき、修正できます。

「かべ」を利用することで、安全性も高くなりました。足腰が弱っている人は、少しの反動で倒れることがありますが、かべを背にしていれば、もし倒れたとしても、かべが支えてくれるので安心です。

かべのコーナーでスクワットしたことがある人はほとんどいないので、最初は違和感があると思います。私の患者さんは、慣れるまでに1週間ほどかかると話しています。しかし、慣れてしまうと、逆にやりやすくなります。

二つ目の運動は、背骨の運動である**「足ふりワイパー体操」**です。

うつ伏せに寝て、ひざを曲げ、下腿を車のワイパーのように左右に倒すだけです。腰が痛いからといって動かないのは、腰痛の根治につながりません。痛くない運動で全身を鍛えればいい。**ワイパー体操なら、腰の痛みを感じることなく、腰を動かし体全体の筋力アップを図ることができます。**

長生きストレッチ2週間で腰やひざの痛みが消える

三つ目の「股関節ゆるストレッチ」。体がかたくなったと嘆く人がいますが、年をとったから体がかたくなるわけでありません。高齢の方でも、やわらかい人はたくさんいます。何が違うのかというと、体を使う習慣があるかないか。**体は使えばやわらかくなります。**

体がかたいと問題なのは、筋肉や関節がかたくなり、動きがぎこちなくなって動きが鈍くなるからです。それでは少しだけ、柔軟性をチェックしてみましょう。

①肩越しに背中で両手を結べますか。
②前屈して、手のひらがゆかにつきますか。
③片足で立ち、もう片足を手で持って、おしりにつけられますか。

どうですか。体がかたくなっていることが確認できたと思います。でも安心してください。**「股関節ゆるストレッチ」を実践すると、体は確実にやわらかくなります。**

ここまで紹介してきた**三つの運動を実践すると、1～2週間で効果が表れます。**ほとんど運動をしてこなかった人は、最初の3、4日は筋肉痛になりますが、これは自然な現象です。筋肉は一度破壊されないと、新しい筋肉をつくれないからです。筋肉は正直で、鍛えると必ず発達します。90歳からでも発達することがわかっています。

長生きストレッチ効果を実感できるようになるのは、筋肉痛がおさまってからです。**歩いていても、なんとなく体が軽く感じる**ようになります。「今日は階段で上ってみようかな」と思えるようになります。気づくと、腰やひざの痛みがなくなっています。

長生きストレッチ継続のコツは、なにかのついでにチョコチョコやること

継続は、誰もが苦手なものです。少しでもつらいとか、きついなどという要素が盛り込まれていると、なかなか続けることができません。長生きストレッチも課題は継続です。少なくとも、効果を実感できるまでは続けてほしいところです。

そこで私が提案しているのは、**「低回数高頻度」**。つまり、一度にがんばってたくさん行わないことです。1日に何回かに分けて少しずつ行うことをおすすめしています。

たとえばスクワットは、1日に10セットを最終目標にします。1セットの回数はでき

る範囲で行ってください。5回しかできない人は3回、物足りない人でも10回。**回数をこなすより何度も行って習慣にすることが大切です。**

1日10セットは多くて難しいと考えるかもしれませんが、日常生活に組み込むとそれほど多くありません。私は、**「3食、寝る前、トイレのたびに実践しましょう」**と話しています。ごはんを食べた後、寝る前、それからトイレに行ったときに実践すると、それだけで1日に10セット以上になります。

食べることも、寝ることも、トイレに行くこともすべてが生きるために必要なことですから、そこに組み込むだけで目標回数に達するというわけです。

所要時間にすると、スクワット5回なら10秒もかからないと思います。1回10秒、1日と考えても100秒。ほんのわずかな時間です。5回が難しい場合は3回でもかまいません。

まずは、長生きストレッチを新しい習慣にしてしまうことがポイントです。

CamScannerでスキャン

長生きストレッチ効果が10倍アップする五つのポイント

長生きストレッチの具体的な動作を紹介する前に、長生きストレッチの効果がアップする五つのポイントを紹介します。

先ほどお話しした「低回数高頻度」に加えて、五つのポイントを心がけていただけると、腰やひざの痛みがなくなるだけでなく、体のよい使い方を身に付けることができます。

CamScannerでスキャン

ポイント1
つらくなる前にやめる

トレーニングはやり過ぎると逆効果になります。とくに運動することに慣れていない人や、腰やひざに慢性的な痛みのある方は注意してください。**オーバーワークは、筋力がアップするどころか、逆に筋肉や関節を痛める原因になってしまいます。**

それからオーバーワークは、疲労が回復するまでに時間がかかります。ただでさえ若いころと比べると回復力が衰えているわけですから、なかなか疲れが抜けてくれません。それが原因でトレーニングを続ける意欲が減退してしまいます。

長生きストレッチを長く続けるためにも、「つらくなる前にやめる」ことを心がけてください。1セット5回の予定が3回で終わっても問題ありません。大切なのは、続けることです。

ポイント2
長生きストレッチは深呼吸のペースで

長生きストレッチは深呼吸のペースでゆっくり行いましょう。
大きく息を吸って、大きく吐く。
このリズムで、一つひとつの動作を丁寧に行うことが肝心です。

トレーニングはスピード感があるほうが鍛えているイメージがありますが、実はゆっくり行うほうがきつい動作になります。
素早い動作でたくさんの回数をこなすより、少ない回数でもいいので丁寧に行うほうが、よほど効果を期待できます。

またゆっくり行うことで、反動で倒れたり、無理な負荷がかかったりすることもないので安全に行えます。

CamScannerでスキャン

ポイント3
よいフォームを意識する

一つひとつの動作をゆっくり丁寧に行うと、よいフォームでできているか確認しながらトレーニングできます。

スクワットのところで話したように、どれだけ回数をこなしても、悪い使い方のまま続けていると、鍛えるべき場所を逆に痛めることにつながります。

長生きストレッチを始めたばかりのころは、まず**自分がよいフォームでできているか確認しながらトレーニングしましょう。**

深呼吸のリズムがベストですが、それ以上に時間をかけてもかまわないので、よいフォームを身に付けるようにしてください。

CamScannerでスキャン

ポイント4
まずは2週間続けてみる

長生きストレッチは2週間続けるだけで効果が表れてきます。体が軽くなったり、体を動かしてみたくなったり、腰やひざの痛みがなくなることもあります。

そのためにも、まずは2週間を目標に続けてみてください。初日と3日目の違いを確認しながらトレーニングしてみるといいでしょう。

たとえばスクワットなら、初日より少しだけ深く腰を落とせるはずです。体を前に倒すストレッチなら、初日より少しだけ深く前に倒せるはずです。それだけでも長生きストレッチ効果は十分に表れています。そのわずかな違いが、やがて腰やひざの痛みがなくなることにつながります。

2週間続けることができると、長生きストレッチが苦痛ではなくなっていると思い

ます。長生きストレッチが習慣になれば、もうロコモからは卒業寸前です。

ポイント5
体の感度を高めることを意識する

ロコモは自覚症状がないままに進行していることがよくあります。本当に自覚症状がないのかというと、実は体から送られている危険信号をキャッチできていないところもあります。理由は体が鈍感になっているからです。

長生きストレッチには、体の感度を高める効果があります。どの筋肉を使っているか、どれくらい続けると気持ちいいか、どれくらい続けると筋肉が張ってくるかなどを意識しながら、**長生きストレッチを続けていると、体のわずかな変化を感じ取ることができるようになります。**

体の声が聞こえるようになると、その日の体調に合わせてマイペースで長生きストレッチが行えるようになります。無理をしないわけですから、続けることが容易になります。

長生きストレッチは毎日少しずつ続けること

基本メニューとして紹介する、「長生きスクワット」、「足ふりワイパー体操」、「股関節ゆるストレッチ」を毎日続けることが、長生きストレッチの基本プログラムです。

①長生きスクワット…1セット5回。1日10セット
②足ふりワイパー体操…1セット5回。1日3セット
③股関節ゆるストレッチ…4種類のストレッチを1日2回

これが基本回数とセット数です。もちろんこれは目標ですので、まずは長生きストレッチを習慣にすることから始めてください。

決して無理をしないことです。どうすると痛いか、どこまでなら痛くないかを確かめて、痛くない範囲でやりましょう。そして、つらいと感じたら回数を減らす。これから長く続けることなので、最初はハードルを思い切り下げてもかまいません。それぞれの運動を解説するところで、体がかたくて、最初の形さえつくれない人のためのアドバイスも用意してあります。参考にしてください。

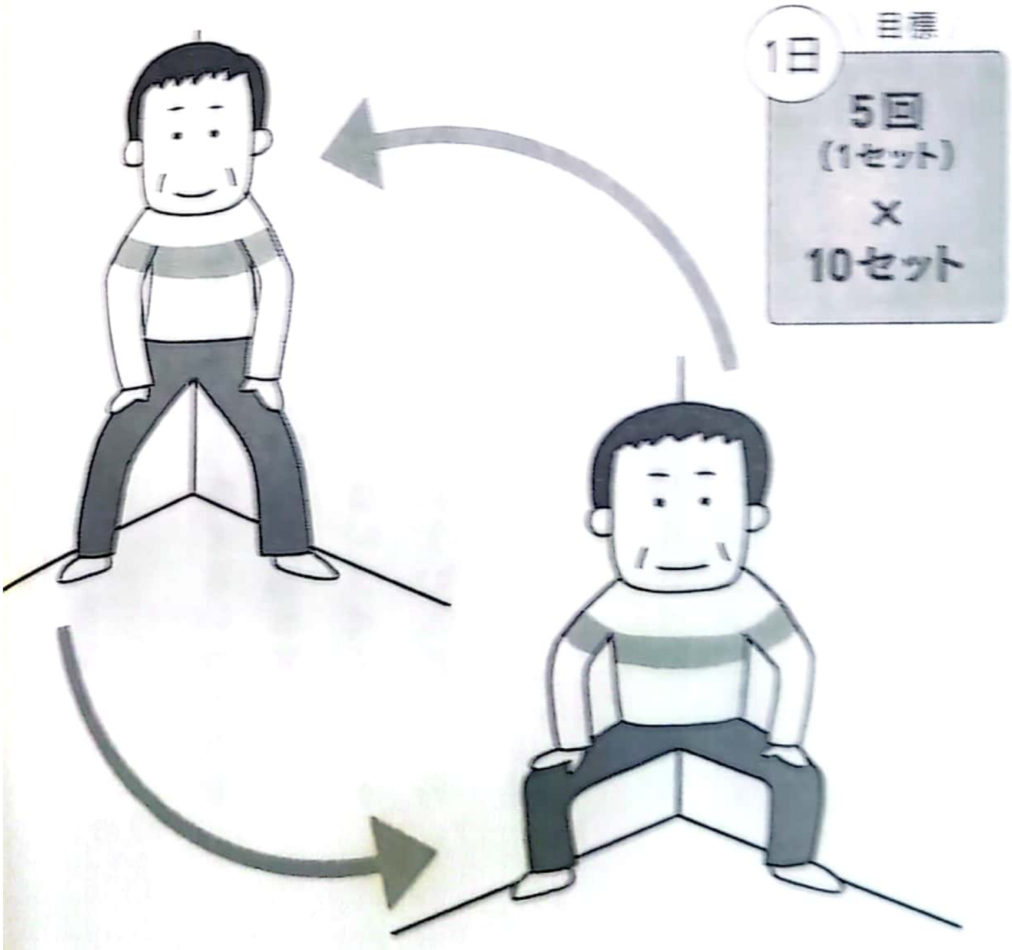
基本メニューのあとには、オプションとして、かべを利用した運動をいくつか紹介しています。どれもロコモ予防・改善に効果がある運動です。たまには違った運動をしたい、物足りないので追加したいときの参考にしてください。

ただし、ハードワークにだけはならないように心がけましょう。

基本長生きストレッチ①

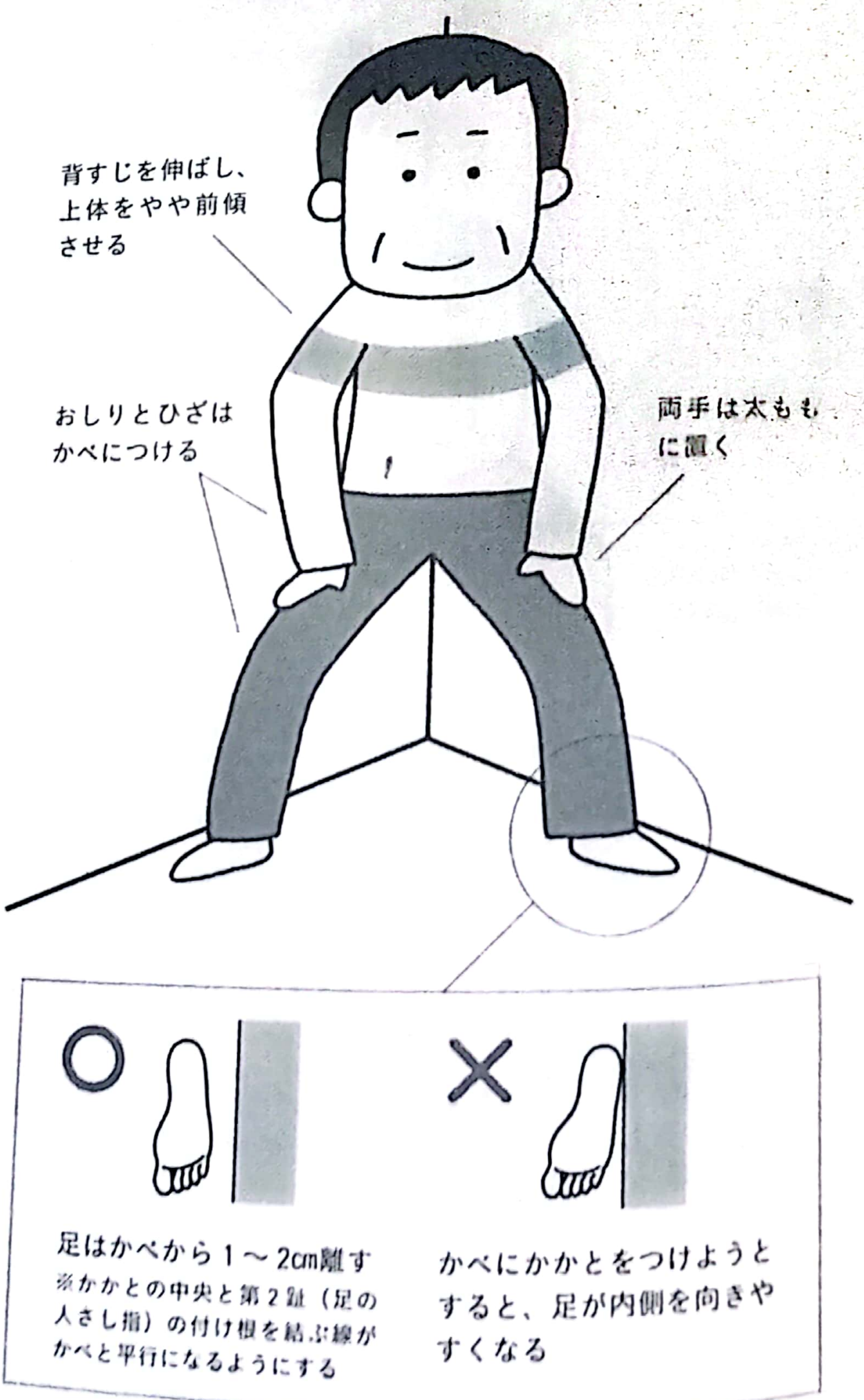
長生きスクワット

一般的な部屋の隅は直角になっていると思いますが、この部屋の角に立ってスクワットを行います。コーナーを使うことで、内側に入りがちなひざを確認しながら正しいフォームでスクワットが行えます。最初は1セット5回、1日10セットを目標にしてください。

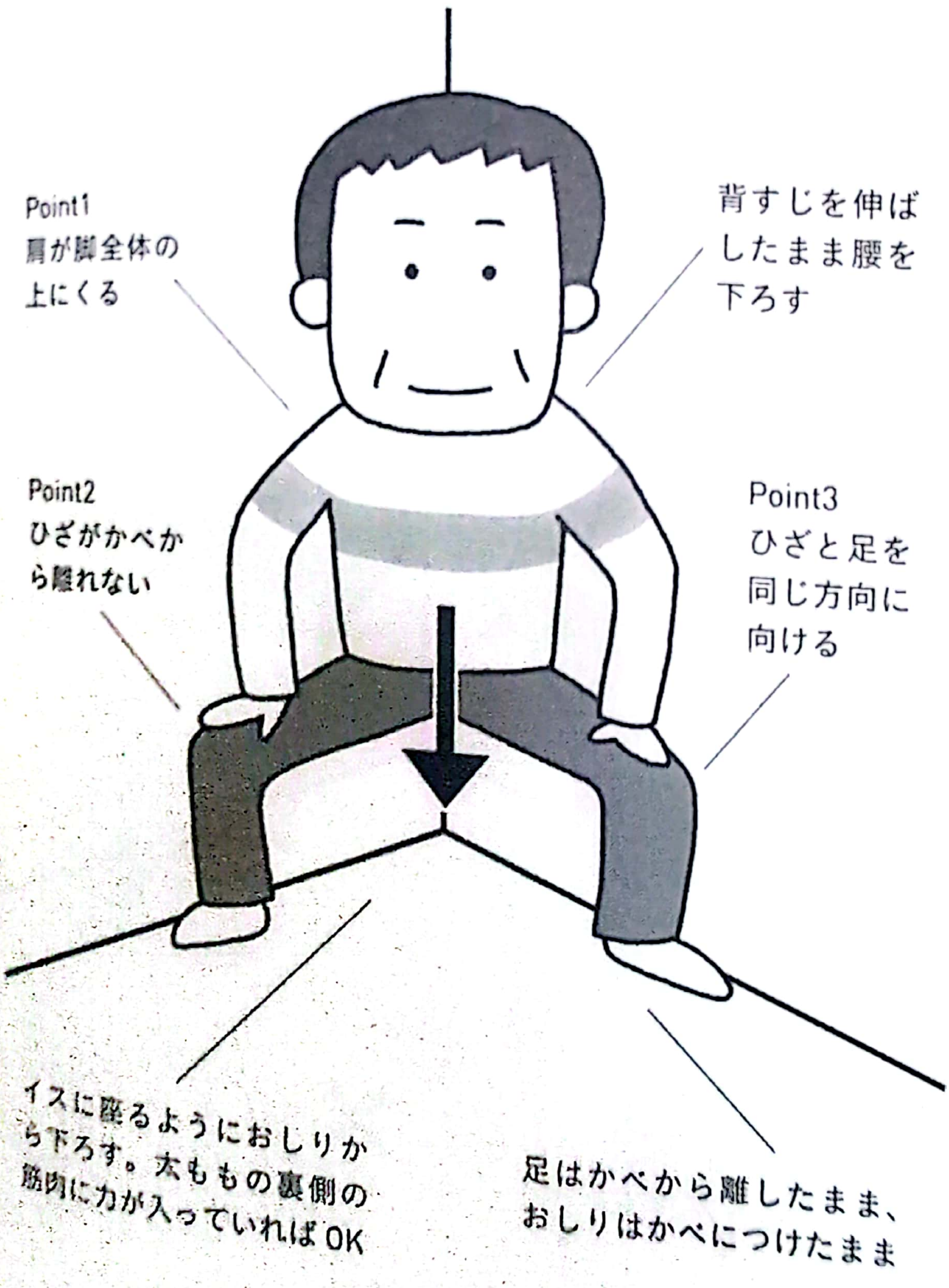


CamScannerでスキャン

① コーナーを背にして立ち、おしりとひざをかべにつけたまま、両脚をかべに沿って広げていきます。



② 太ももに置いた両手をひざに移動し、おしりとひざをかべにつけたまま、太ももとふくらはぎの角度が 90 度になるまでゆっくり腰を下ろします。腰を下ろしたら、ゆっくり①の状態に戻します。



CamScannerでスキャン

\ Point1 /

肩が脚全体の上にくる

ひざがつま先を越えないように腰を下ろすと、横から見ると、肩が脚全体の上にきます。これが正しいスクワット。ひざがつま先を越えると、ひざだけを使ったスクワットになって、ひざに負担をかけることになります。

\ Point3 /

ひざがかべから離れない

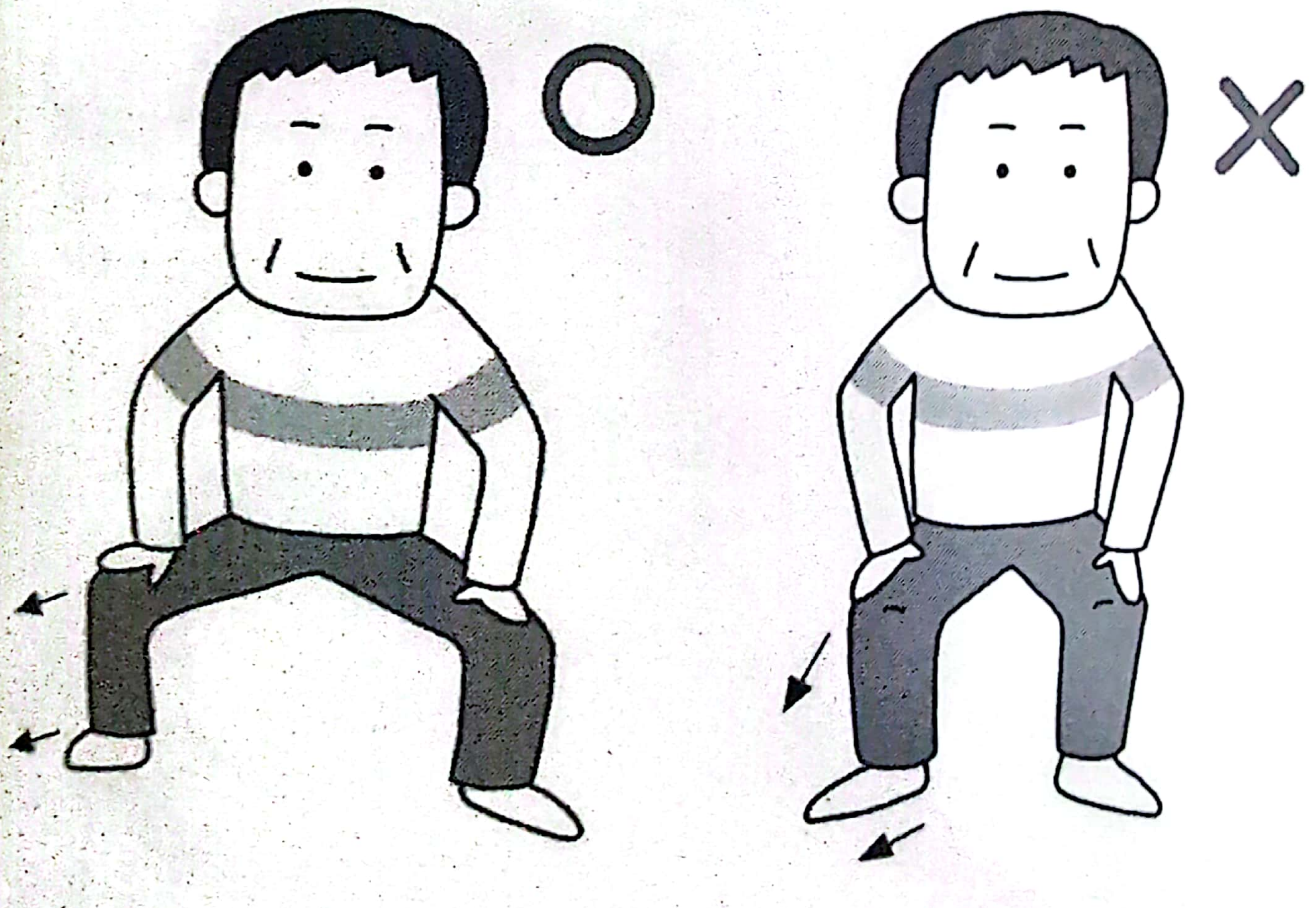
間違ったスクワットで多いのが、ひざが内側に入ってしまうパターン。足を広げることに抵抗がある女性はとくにその傾向があります。ひざがかべから離れないように、手で押さえながらスクワットを行いましょう。ひざがかべから離れるフォームだと、ひざや足にねじる力が加わることで、ひざを痛める原因になってしまいます。

CamScannerでスキャン

\ Point3 /

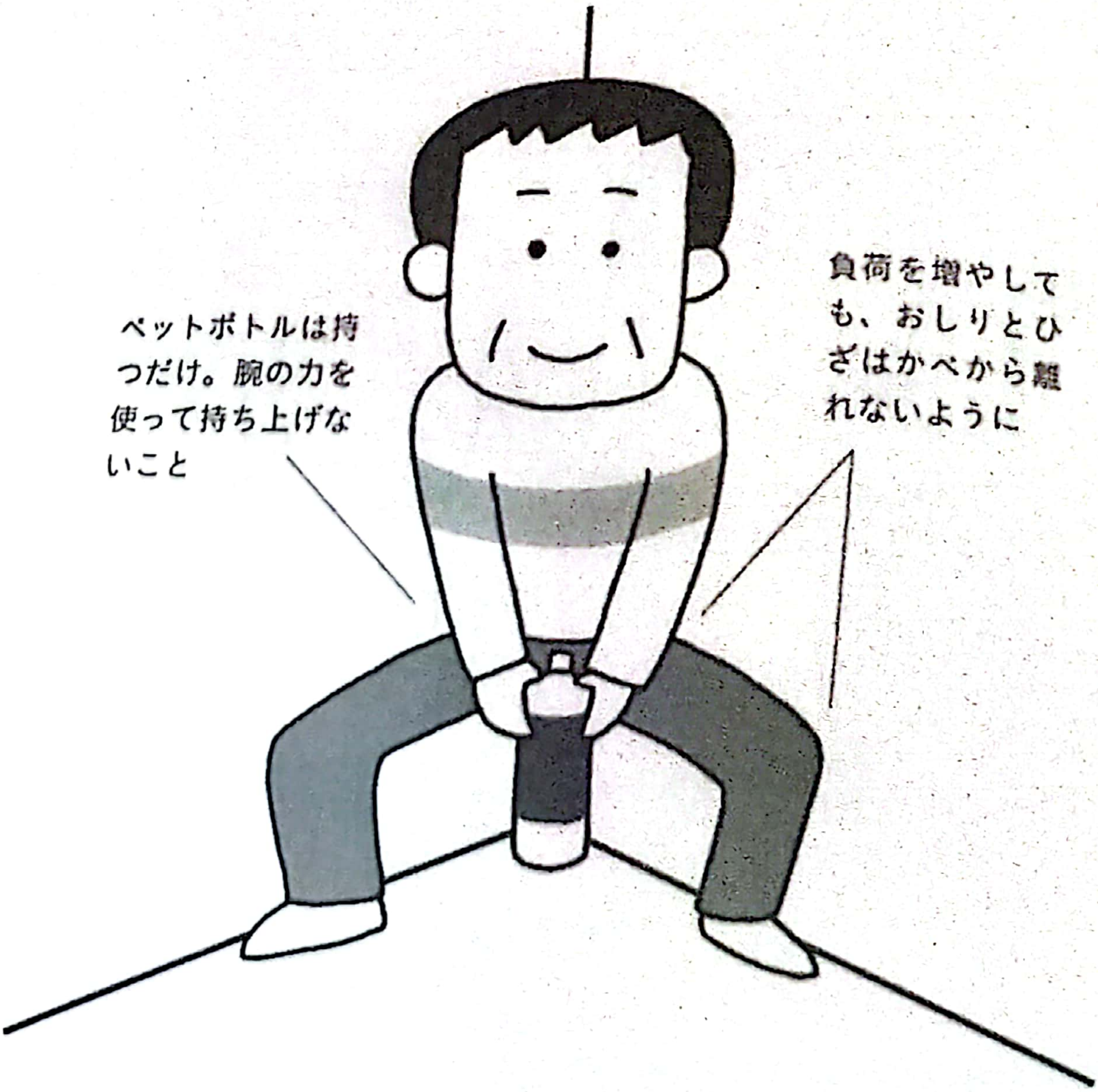
ひざと足を同じ方向に向ける

スクワットに限らず、ひざを曲げるという動作のときは、ひざとつま先を同じ方向に曲げるのがよいフォームです。よい体の使い方を身に付けるためにも、意識しながら丁寧にスクワットを行いましょう。



CamScannerでスキャン

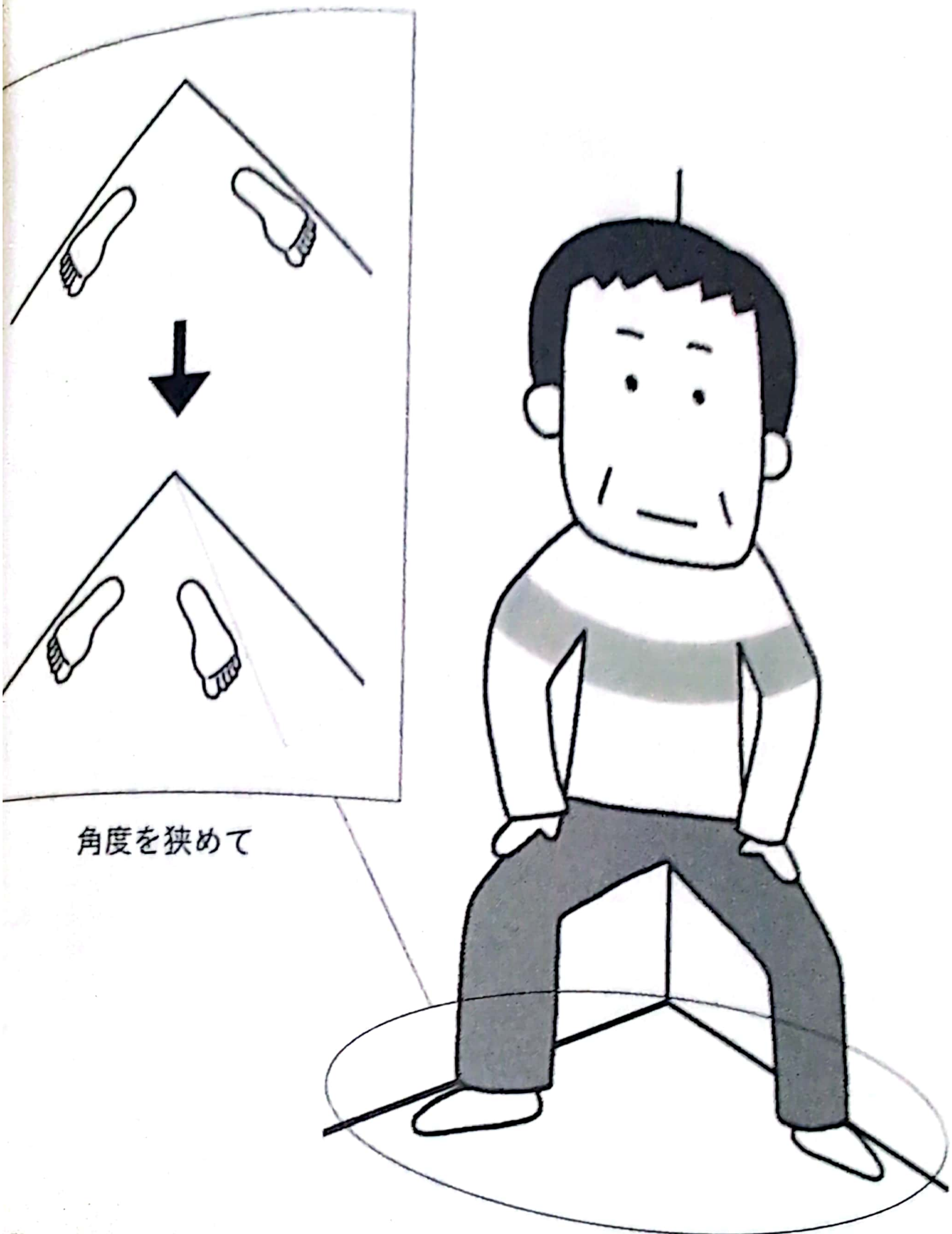
1日10セットで物足りない人は



1セット10回くらい行っても、まだまだできる人は、回数を増やすのではなく、負荷を増やすことをおすすめします。たとえば、大きめのペットボトルに水を入れて、それを持ってスクワットを行います。ただし、腕の力を使って持ち上げないように注意してください。スクワットは下半身を鍛えるための運動なので、ペットボトルは持つだけです。

CamScannerでスキャン

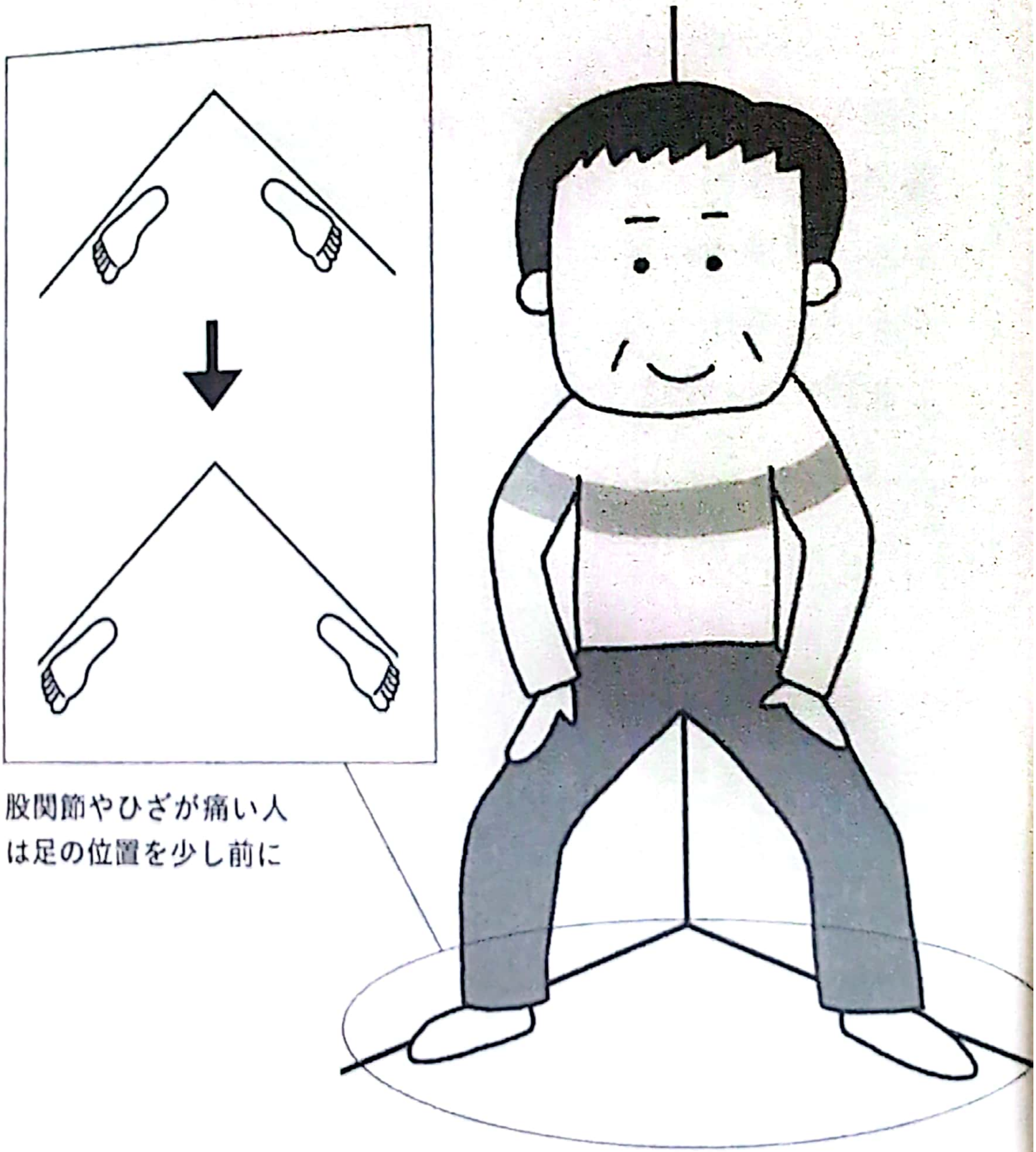
股関節がかたくて90度開かない人は狭めてチャレンジ



角度を狭めて

股関節がかたくなっている人は、かべに沿って脚を広げることが難しいかもしれません。そういうときは、片側だけ少しかべから離して開く角度を狭めてチャレンジしてください。ただし、ひざと足の向きが同じ方向に曲げることだけは忘れないようにしましょう。

股関節やひざが痛い人は足の位置を少し前に



股関節やひざが痛い人は足の位置を少し前に

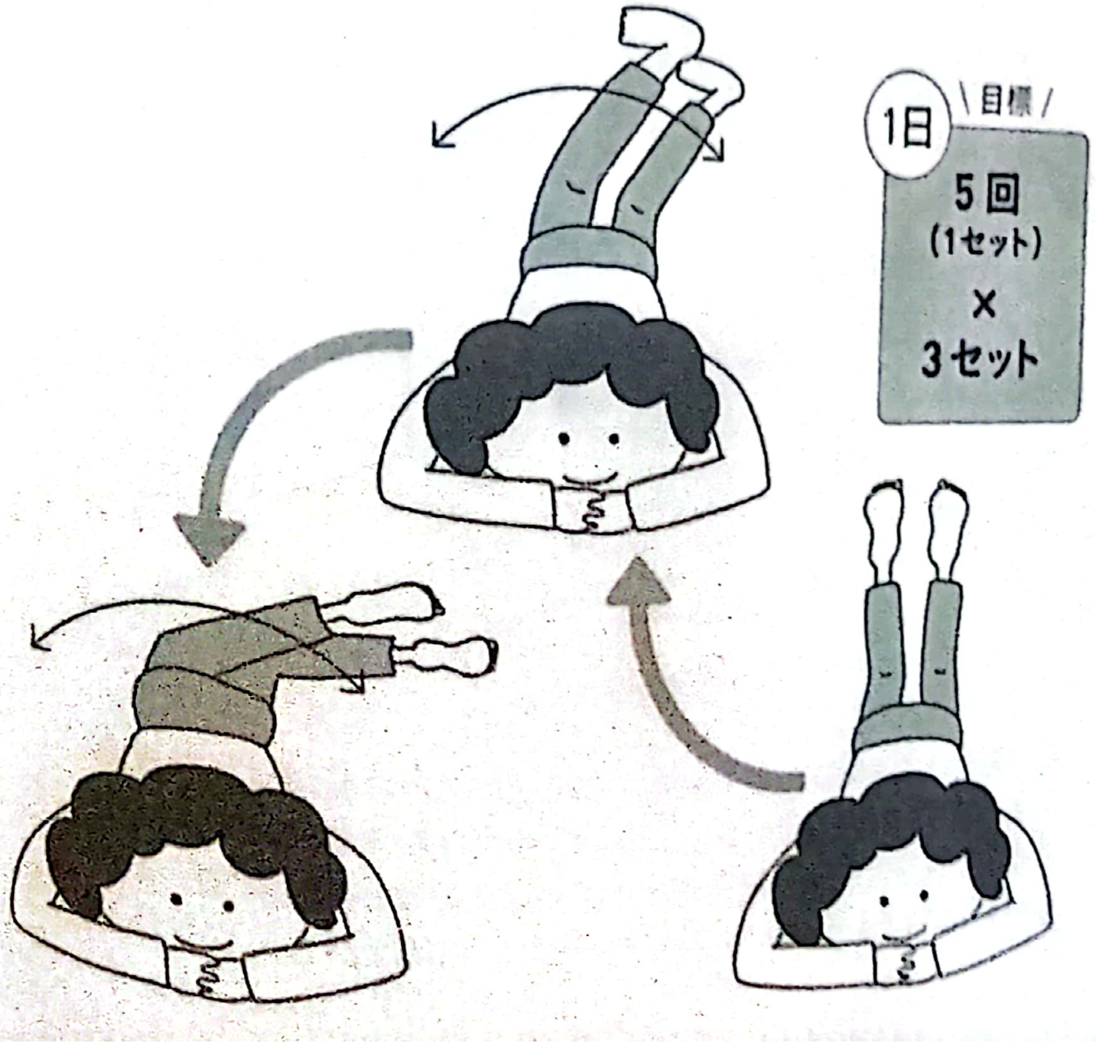
股関節やひざに痛みがある人は、足の位置を少し前に出してスクワットするとらくになります。腰を下ろす理想の角度は、太ももとふくらはぎの角度が90度ですが、痛みがあるときは浅くなってもかまいません。痛みがない範囲で行ってください。

CamScannerでスキャン

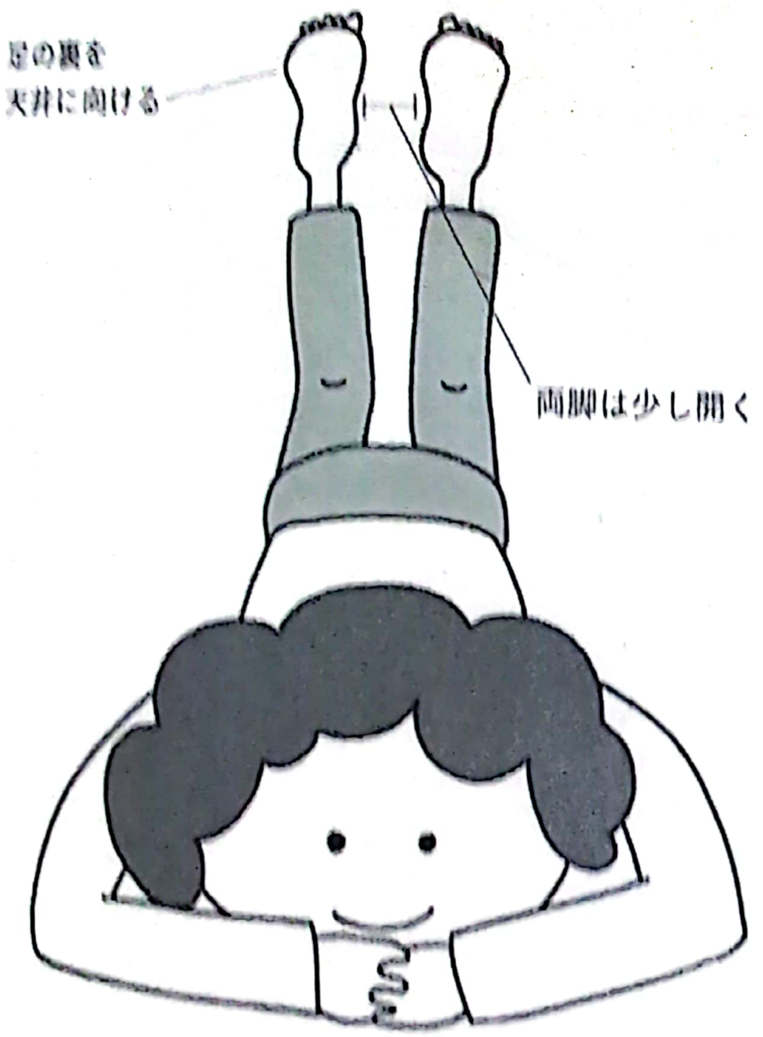
基本長生きストレッチ②

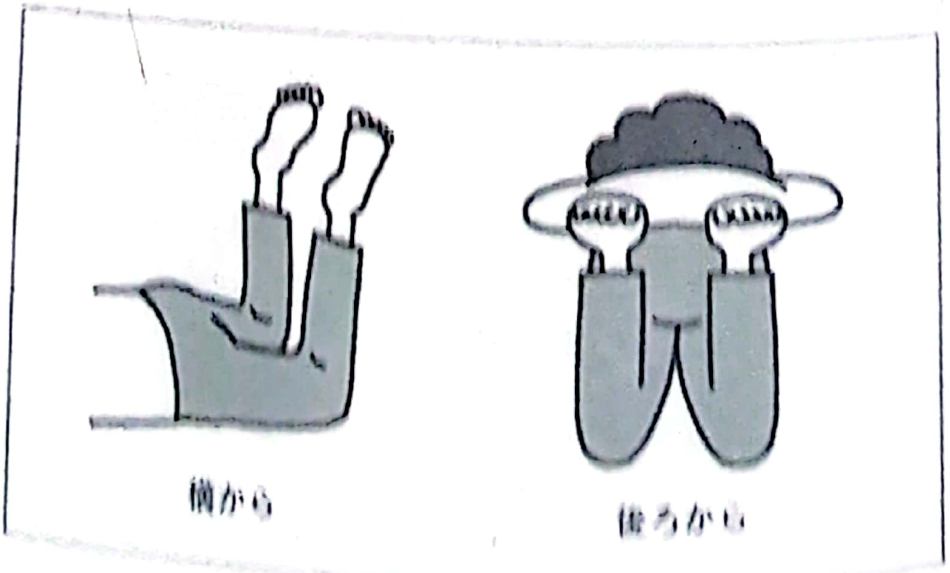
足ふりワイパー体操

二つ目の基本長生きストレッチは、垂直な「かべ」ではなく水平な「ゆか」を使った足ふりワイパー体操です。体のつなぎ目になる各関節をうまく使いながら、背中から足腰を上手に動かす運動になります。ワイパー体操なら、腰が痛い人でも、腰に痛みを起こさずに体全体を動かせます。

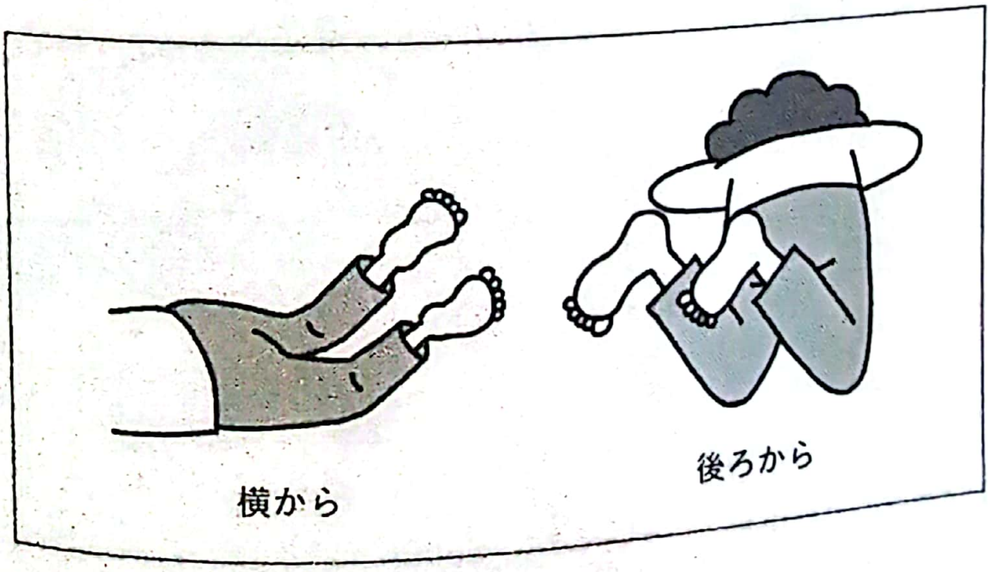


① うつ伏せに寝て、手は前で組みます。両脚は少し開き、ひざを軽く曲げます。このとき、足の裏は天井を向きます。



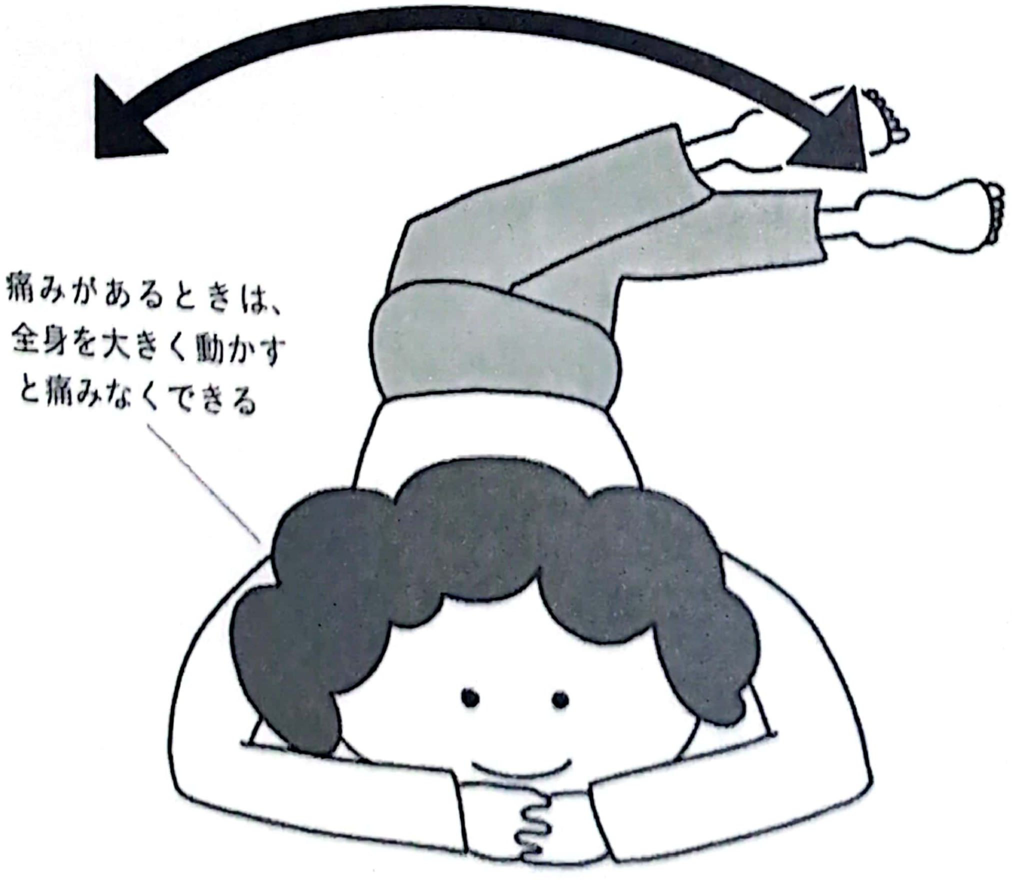


② 両下腿を自動車のワイパーのように、左右に傾け、もとの位置に戻します。



CamScannerでスキャン

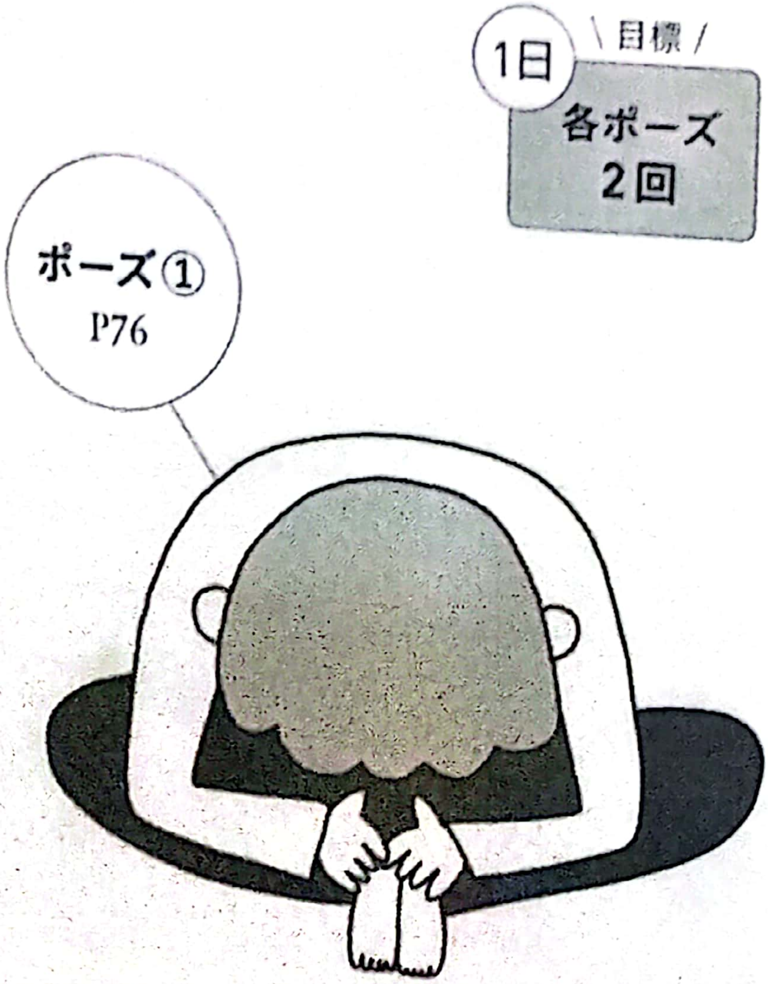
③ 徐々に、両下腿をゆかにつくくらいまでゆっくり倒し、もとの位置に戻します。1セット5回、朝夕以外にも家に帰ったときなど1日3セットを目標にしましょう。



基本長生きストレッチ③

股関節ゆるストレッチ

股関節ゆるストレッチは、長井津(ながいわたる)さんが考案した「真向法」という体操を参考にしています。股関節や背骨、肩、ひざなどの関節や体の大きな筋肉をストレッチすることができる効果的な体操です。



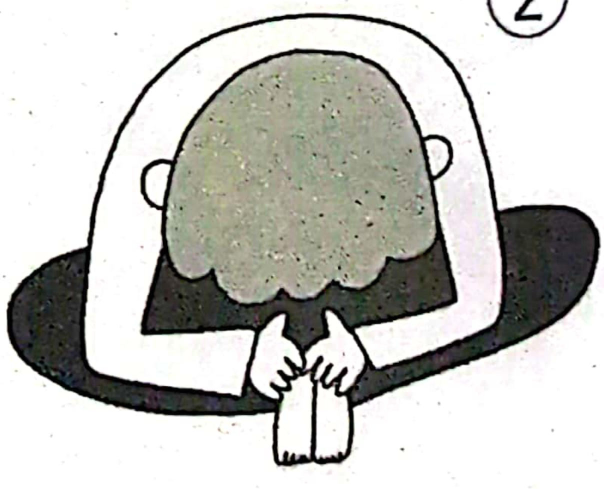
ポーズ②
P77
ポーズ③
P78
ポーズ④
P79

股関節ゆるストレッチ ポーズ①

①

ゆかに座って、ひざを曲げて足の裏を合わせます。股関節を広げ、ひじでひざを押し、背すじと骨盤を伸ばして、ゆっくり体を前に倒していきます。

②



倒せるところまで倒したら、約5秒間キープ。それから約5秒かけてもとの姿勢に戻します。ひざはゆかにつくのがベストですが、できる範囲でかまいません。

CamScannerでスキャン

股関節ゆるストレッチ ポーズ②

ゆかに座って、両脚を前に伸ばし、両手でつま先をつかみます。

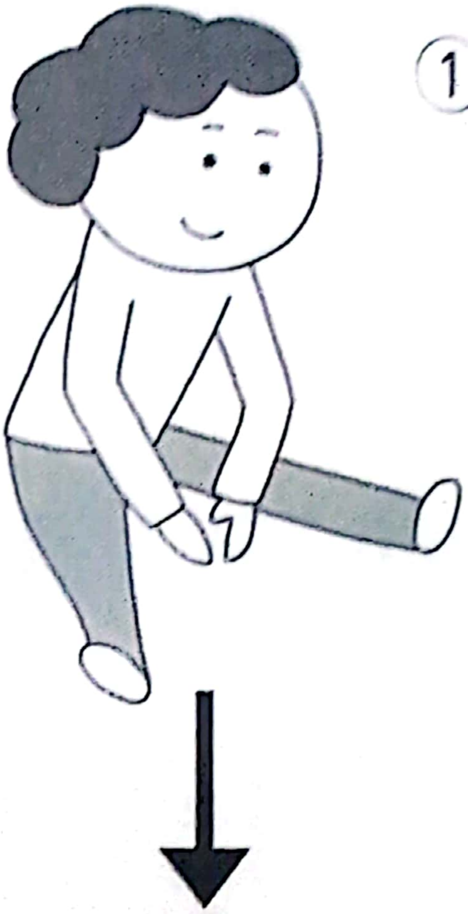
体をゆっくり前に倒し、ゆっくりもとの姿勢に戻します。体を前に倒したときに、太ももの裏側の筋肉が伸びていることを感じることがポイントです。

※ひざを伸ばした状態でつま先をつかめない人は、ひざを軽く曲げたままで行ってもかまいません。前に倒しながら、できる範囲でひざを伸ばしてみましょう。

CamScannerでスキャン

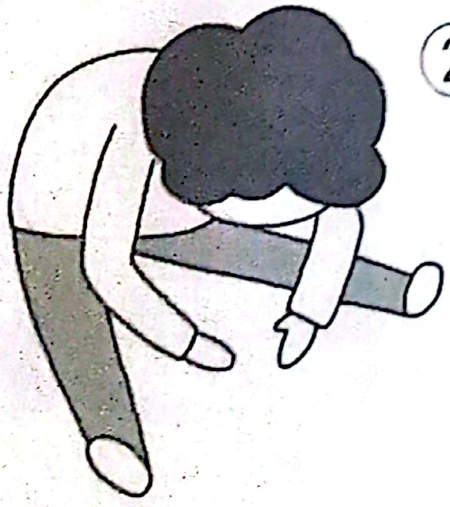
股関節ゆるストレッチ ポーズ③

①



ゆかに座って、ひざを伸ばしたまま両脚を左右に広げ、手をゆかに置きます。両脚の広さはできる範囲でかまいません。

②

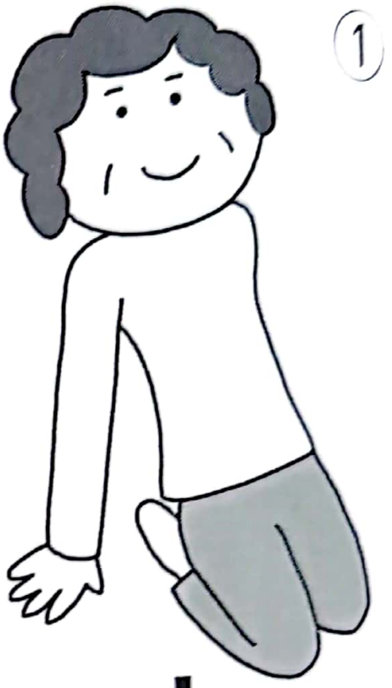


体をゆっくり前に倒し、ゆっくりもとの姿勢に戻します。体を前に倒したときに、背骨が骨盤の上にのっていることを意識しながら行いましょう。

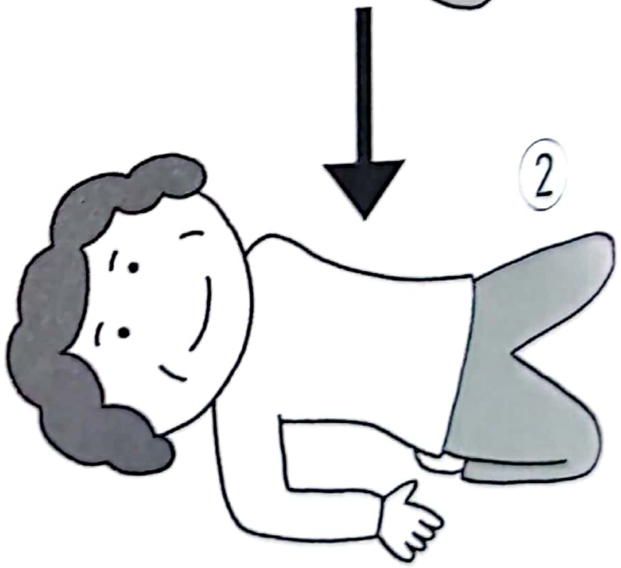
※両脚は120度開くのが理想ですが、90度くらいでもかまいません。また、ひざを伸ばせない人は、ひざを曲げた状態から始めてください。

CamScannerでスキャン

股関節ゆるストレッチ ポーズ④



正座をした状態から、両手を腰の脇のゆかにつきます。そこからゆっくりと後ろへ倒していきます。



ゆかにひじをついて、可能な限り体を倒していきます。頭や肩がゆかにつくくらいまで倒せればベストです。

※体を後ろに倒すことに恐怖感がある人は、背中に布団などを置いて行えば安心感があります。くれぐれも無理をしないようにしてください。
また、正座がつらい人は横向きで、股関節、ひざ、太ももを伸ばしてください。

2

脱ロコモはこうやって達成する

CamScannerでスキャン

楽しく続けるための長生きストレッチのオプション

脱ロコモを達成するには、長生きストレッチの三つの運動、長生きスクワット、足ふりワイパー体操、股関節ゆるストレッチを生活習慣に取り入れることです。運動習慣がまったくない人や体を動かすのが苦手な人だと、長生きストレッチをやり続けるのは、なかなかたいへんかもしれません。

しかし、2、3週間続けると、自分の体が変わっていることに気づけます。「身軽に動けているような気がする」「昨日の疲れが残っていないような気がする」……。2カ

月、3カ月がんばると、歩いたり、動いたりするときに感じていたひざや腰などの痛みが少なくなります。人によっては、まったく感じることがなくなります。

ここまで到達したら合格ですが、2、3カ月も過ぎると、長生きストレッチに物足りなさを感じたり、ちょっと違った運動がしたくなったりするものです。そこで、オプションの運動を紹介しましょう。

いずれも、ロコモにならないためには必要な筋肉を鍛えたり、ほぐしたりする運動です。やり方も、長生きストレッチと同様に誰にでもできる簡単な運動です。

長生きストレッチよりらくな運動もあれば、長生きストレッチでは対象としていない上半身のための運動もあります。いつもの運動習慣に追加で行ってもいいですし、代わりとして行ってもかまいません。

ただし、あくまでも長生きストレッチのオプションなので、がんばり過ぎないようにしましょう。

CamScannerでスキャン

オプション①ふくらはぎを鍛える

ヒールレイズ
コーナースクワット

かかとを上げた状態でスクワットを行うことで、
とくにふくらはぎの筋肉を鍛えることができます。

1セット
5回～

①コーナーを背に立ち、両脚をかべに沿って広げていきます。このとき、ひざと足はかべから離れないように。

②背すじを伸ばし、上体をやや前傾させたら、かかとを上げて、ゆっくり腰を下ろします。太ももとふくらはぎの角度が90度になるまで腰を下ろしたら、ゆっくりもとの位置に戻します。

オプション②すねを鍛える

トウレイズ
コーナースクワット

つま先を上げた状態でスクワットを行うことで、
とくにすねの筋肉を鍛えることができます。

①コーナーを背に立ち、両脚をかべに沿って広げていきます。このとき、ひざと足はかべから離れないように。

②背すじを伸ばし、上体をやや前傾させたら、つま先を上げて、ゆっくり腰を下ろします。太ももとふくらはぎの角度が90度になるまで腰を下ろしたら、ゆっくりもとの位置に戻します。

CamScannerでスキャン

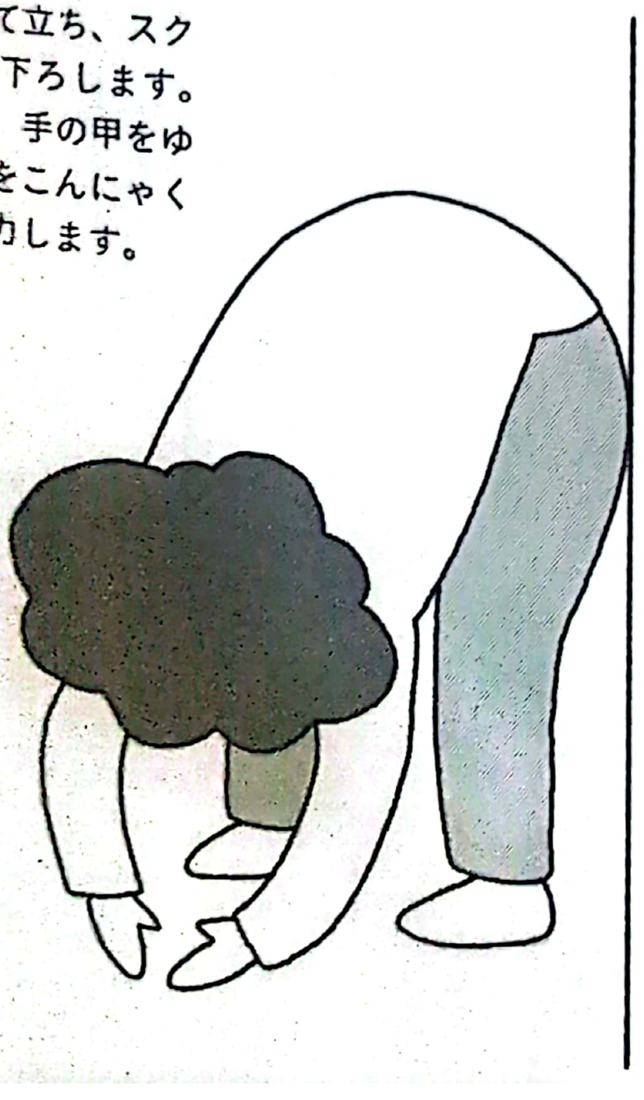
オプション③全身の筋肉をほぐす

かべこんにゃく体操

野口体操創始者である野口三千三（みちぞう）さんが考案したこんにゃく体操を、かべを使ったスクワットに取り入れた体操です。体全体を使うことで、かたくなった筋肉をほぐす効果もあります。

①

かべにおしりをつけて立ち、スクワットの要領で腰を下ろします。その状態から前屈し、手の甲をゆかにつけます。上体をこんにゃくになったつもりで脱力します。



目標

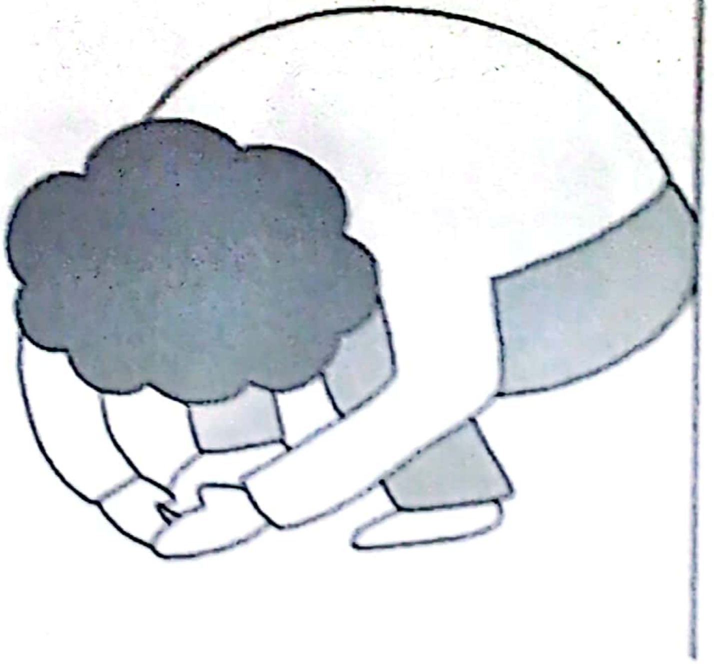
1セット 5回

CamScannerでスキャン

②

ひざをさらに深く曲げながら、おしりを上げ下ろしします。

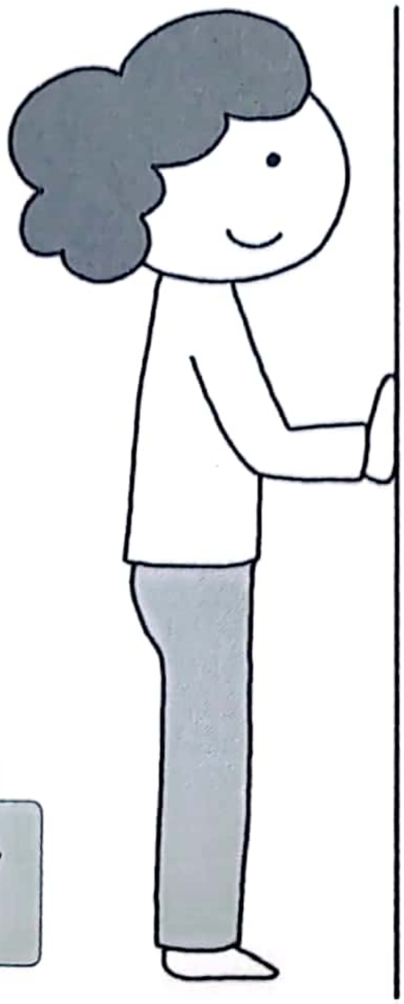
※こんにゃく体操は下半身も鍛えられますが、腰痛や肩こりのある人にも効果的な運動になります。



オプション④上半身を鍛える

かべ押し

ロコモチェックで、上半身の衰えが気になる人は積極的に取り組んでいただきたいメニューです。



①

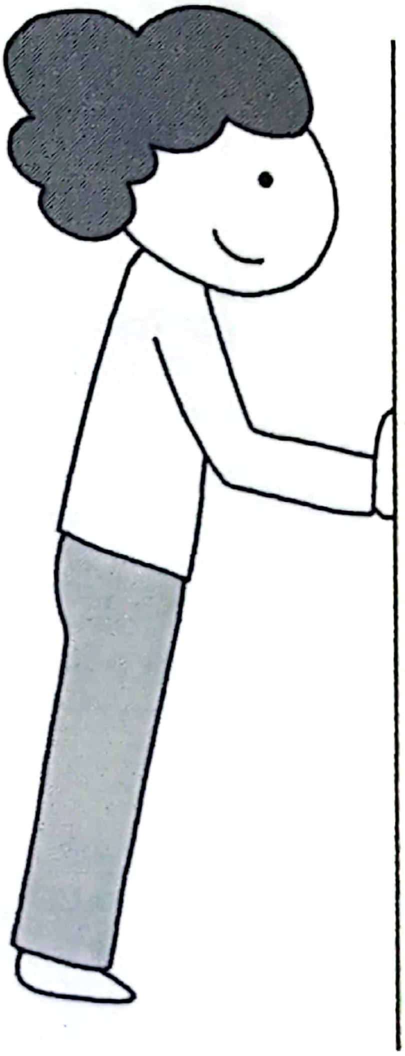
かべに向かって立ち、両腕を伸ばし、手のひらをかべにつけます。

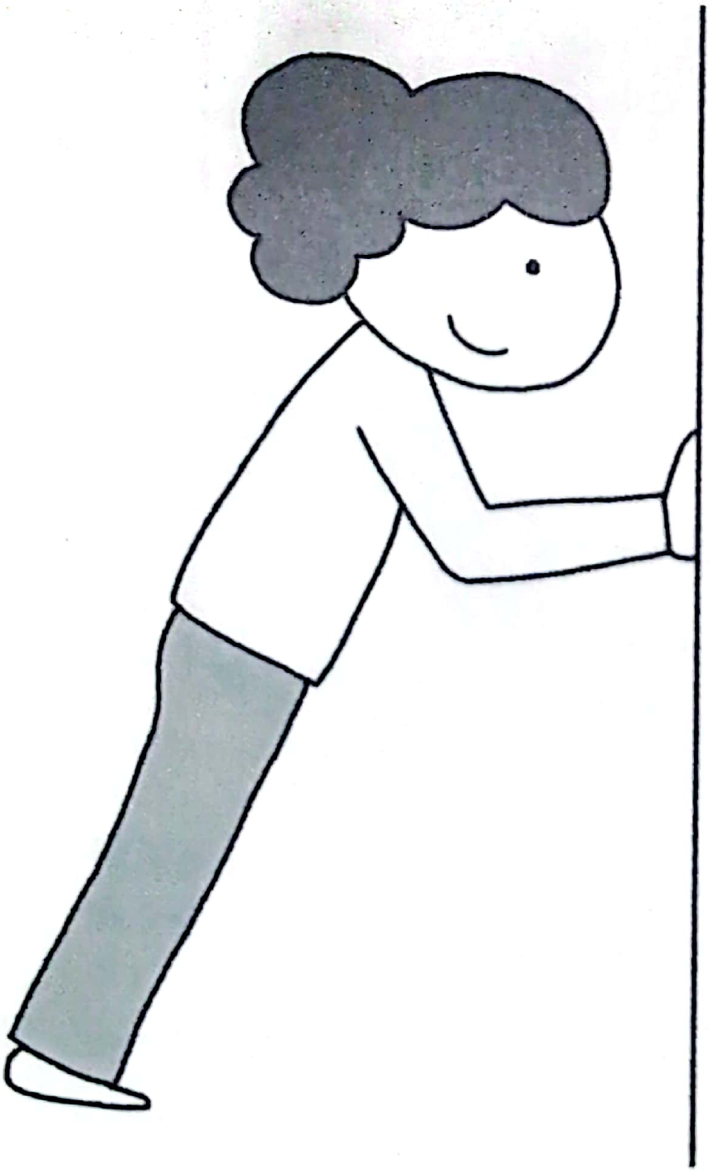
＼目標／

1セット
5回

CamScannerでスキャン

②　足を後ろに移動させ、
体を斜めにします。





③

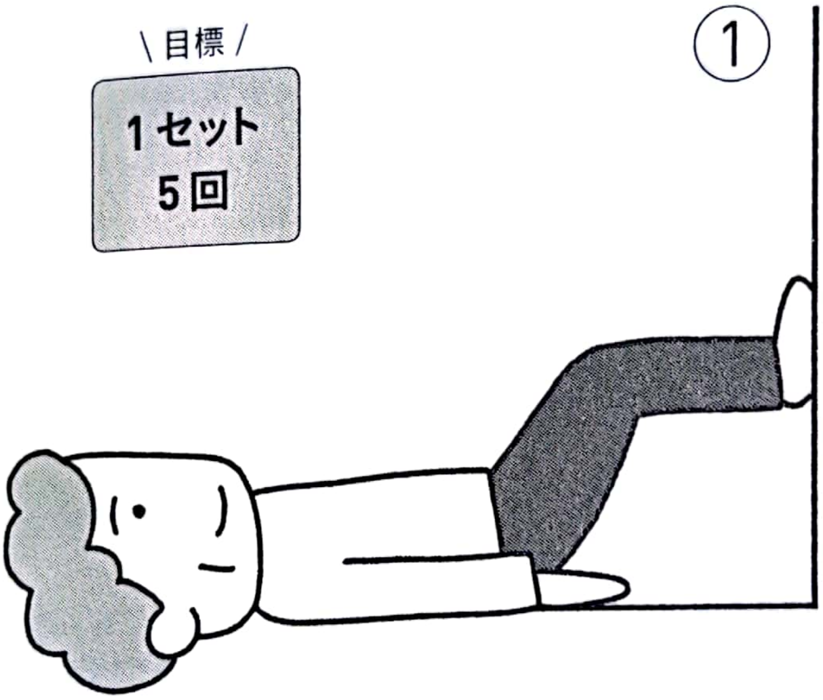
腕立て伏せの要領で、ゆっくりかべを押し、ゆっくりもとの位置に戻します。
体全体の力を抜いて、腕に体重がのるようにすると、背中がよく伸びます。

CamScannerでスキャン

オプション⑤スクワットより負荷が軽い

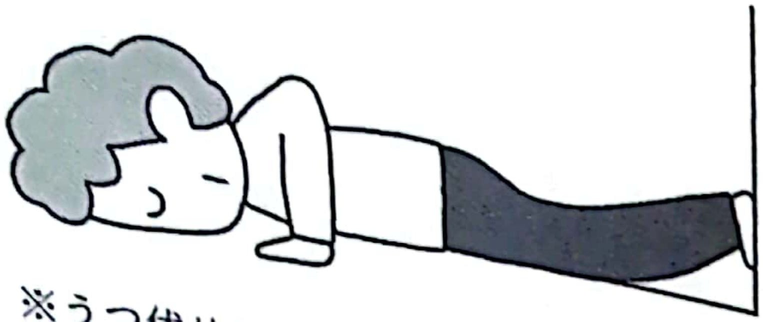
寝てかべ押し

足の裏でかべを押してみましょう。この運動はスクワットより負荷の軽いものになります。スクワットがつらい人は、この運動から始めるのもいいかもしれません。ただし、かべを押すときは、ひざが内側に倒れないように注意しましょう。

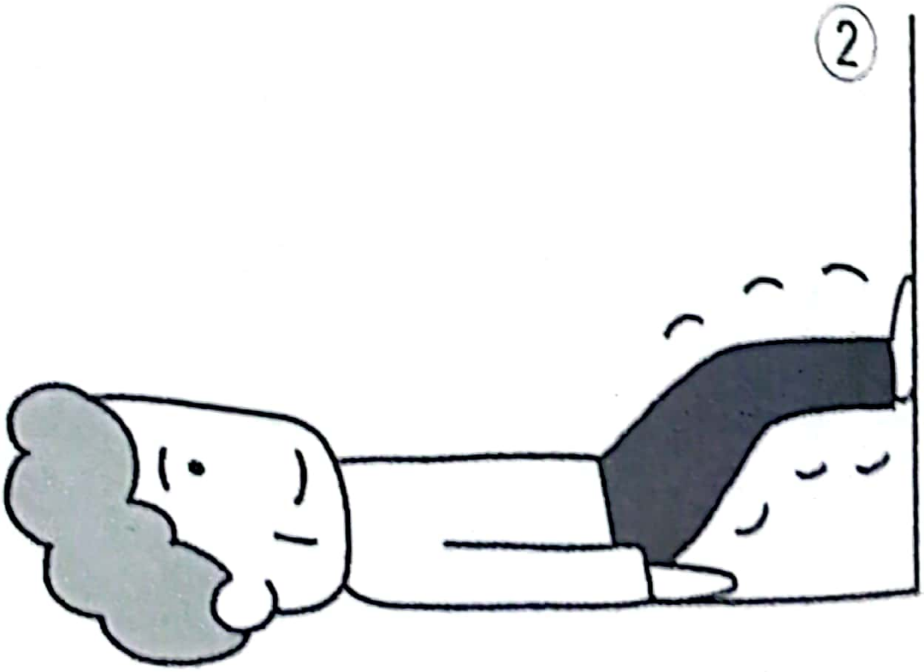


仰向けに寝て、ひざを軽く曲げて、足の裏をかべにつけます。両腕は力を抜いて、伸ばしておきます。胸の前で組んだほうがらくな人は、それでもかまいません。

CamScannerでスキャン



※うつ伏せの状態から、つま先でかべを押すと、仰向け状態のかべ押しより、ふくらはぎの運動になります。
はじめは難しいので、慣れるまでは片足ずつやりましょう。



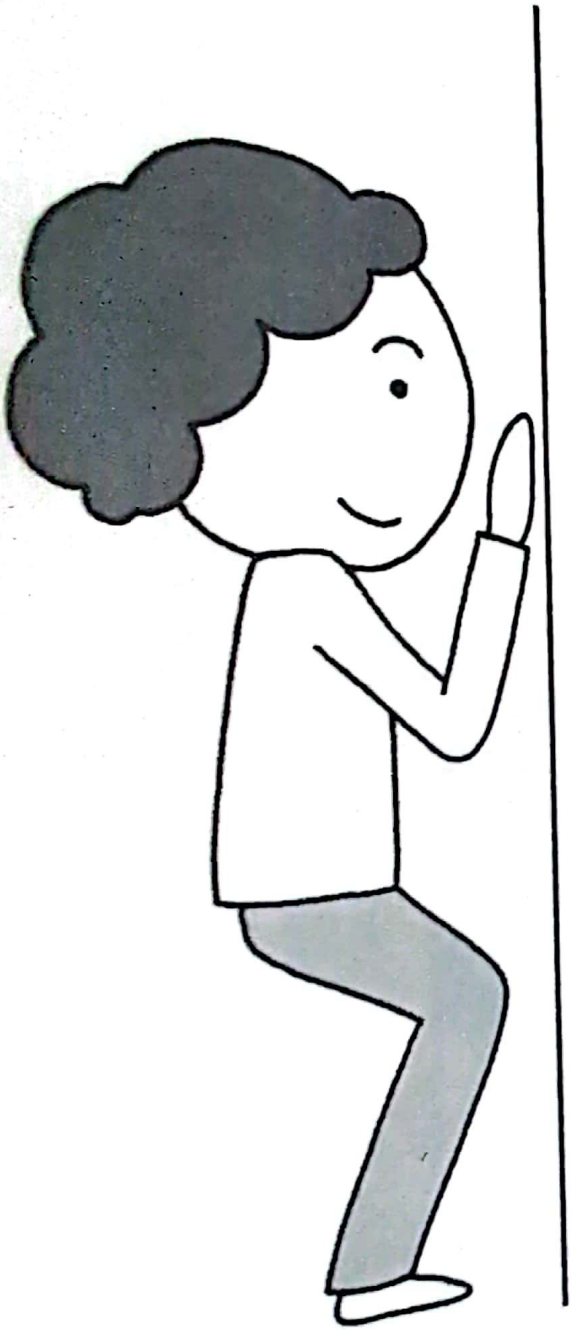
両脚に力を入れて、足の裏でゆっくりかべを押します。5秒間くらい押したら、脚の力を抜きます。慣れてきたら、10秒間くらいかべを押し続けてみましょう。また、リズミカルに押したり脱力したりを繰り返すとリラックスしてきます。

オプション⑥上手な体の使い方を確認する

面壁スクワット

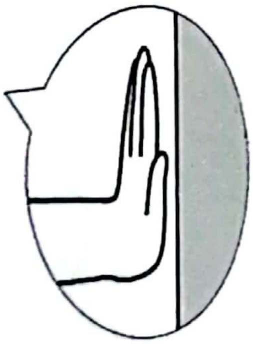
コーナースクワットがうまくできるようになったら、かべに向かった状態のスクワットにチャレンジしてみましょう。かべのサポートがない状態で、ひざをうまく動かせるようになると、上手な体の使い方をひとつ手に入れたことになります。

かべに向かって立ち、両腕を曲げて鼻先に手のひらがくるようにします。両脚は、できるだけ広げておきます。



②

①の状態から、両手はそのままの位置でゆっくりと腰を下ろし、ゆっくりともとの位置に戻します。



※両手は、かべにさわるくらいにしておきます。力を入れてかべを押す状態になると、体重がかべ側に移動し、効果がなくなってしまいます。

オプション⑦立つことがつらくても下半身を鍛えられる

かべしり足踏み

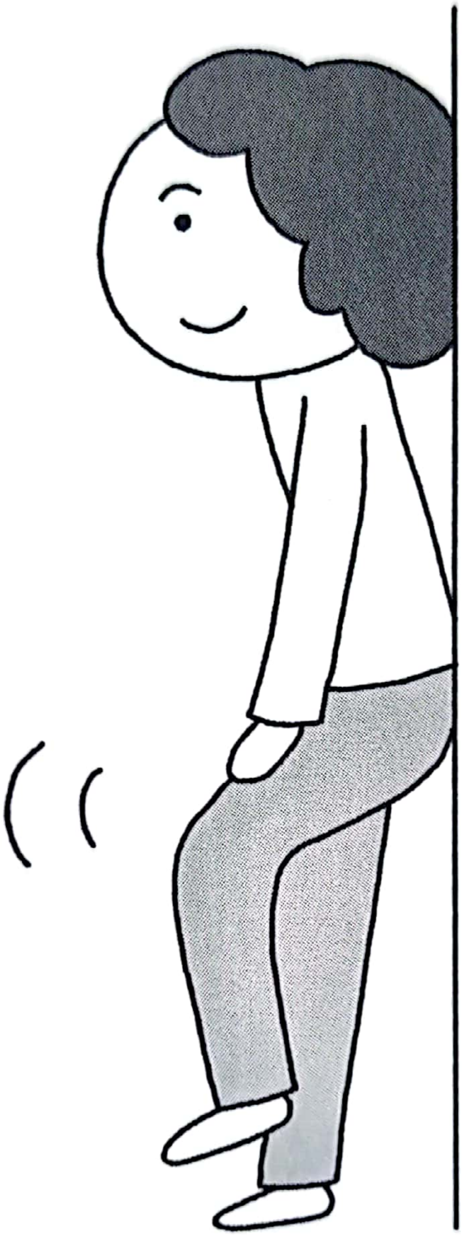
「かべしり足踏み」は、かべに背中をあずけることで安全にできる下半身強化メニューです。立つことがつらい人は、まずはここから脱ロコモを目指しましょう。

かべを背にして立ち、おしりをかべにつけます。両腕は力をぬいて、だらりと下げておきます。

\ 目標 /

1セット
20回

CamScannerでスキャン



②

①の状態から、右脚、左脚の順番で足踏みをします。背中やおしりの動きを面白がりましょう。

※かべを頼りにしなくても足踏みができるようになったら、かべを離れて足踏みをしてみましょう。ひざとつま先の方向に注意しながら、1セット20回を目標にします。これができたら、コーナースクワットにチャレンジ。まずは3回から始めてください。

CamScannerでスキャン

オプション⑧かたくなった背中をほぐす

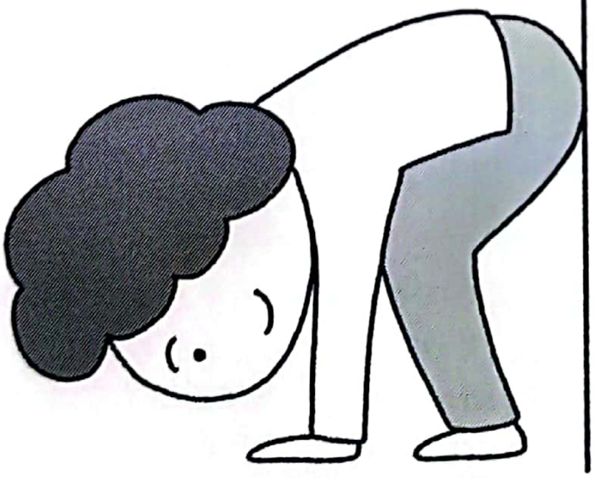
かべしり背骨ほぐし

かべしり背骨ほぐしは、かべに背骨を1個1個押しつけていくことで、かたくなった背中をほぐしていくトレーニングです。繰り返していくと、背中の感覚が研ぎ澄まされてきます。

＼目標／

1セット5回

①

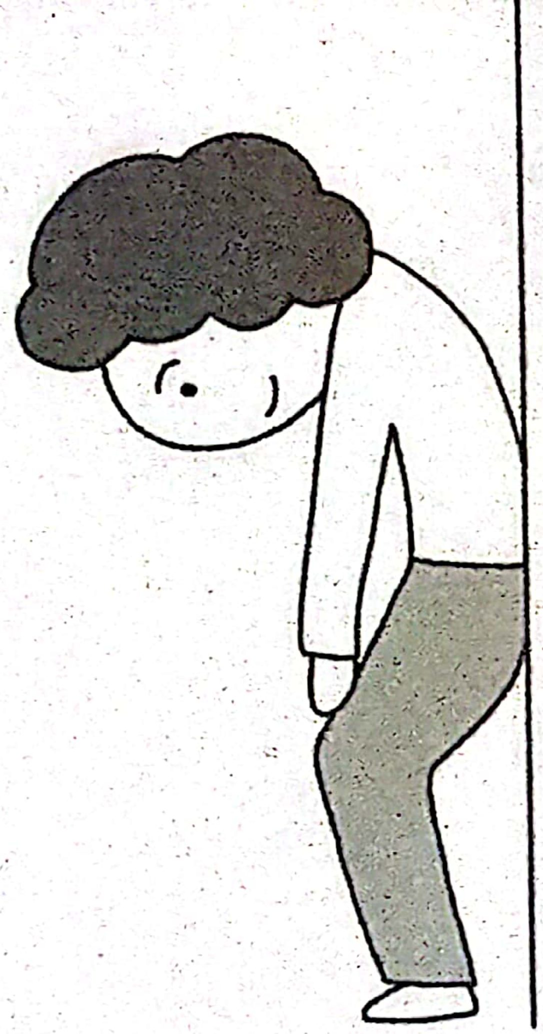


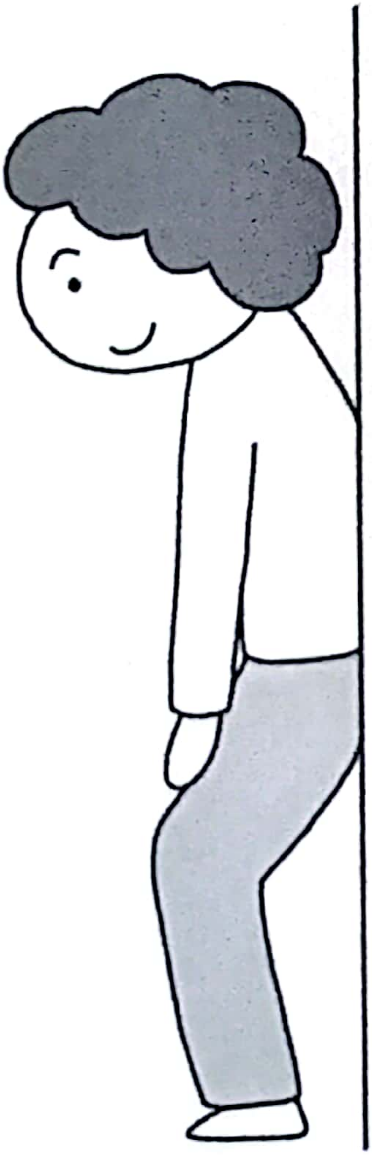
かべを背にし、ひざを軽く曲げて立ちます。おしりは、かべにつけてください。その体を前に倒したところからスタートします。

CamScannerでスキャン

②

背骨を1個1個、順番にかべに押しつけていくように体を起こしていきます。頭は下げたまま行います。





③

すべての背骨がかべについていたら、ゆっくり上半身を倒し①の状態に戻ります。

CamScannerでスキャン

第5章

立ち方、歩き方を変えれば美しく健康になる

CamScannerでスキャン

ロコモ予備群は、立ち方、歩き方でわかる

せっかく長生きストレッチで健康で長生きできる体を手に入れたとしても、立ち方、歩き方が悪いままだと、ロコモ予備群に逆戻りしてしまいます。そのためにも、今の段階で、立ち方、歩き方をしっかり学んで、身に付けておきましょう。

私は、ひざや腰の痛みの原因のひとつである変形性関節症は、若いころからの立ち方や歩き方のクセが積もり積もって発症したと考えています。というのは、立ち方、

CamScannerでスキャン

歩き方を指導し、長生きストレッチを実践してもらうだけで、高齢の方でも痛みが軽減され、さっそうと歩けるようになるからです。

上手な体の使い方を身に付けると、それだけで関節への負担が少なくなり、痛みを感じることがなくなるということです。

もともと人間の体は、重力に抗いながらも無理なく立てるように設計されています。関節の中心に体重がかかるようにつくられています。ところが、わざわざねじって、中心からズレるような使い方をしている人が多くいます。

それでもある年齢までは耐えてくれますが、使い過ぎたり、ケガをしたりすると、負担に耐えかねて痛みを感じるようになります。そうなると、なかなか痛みがなくなることがありません。**マッサージや鍼治療によって痛みは軽減されますが、それは一時的に痛みを感じなくなるだけで、痛みの原因を治したことにはなりません。**

腰やひざの痛みの原因から解放される治療法として効果的なのは、立ち方、歩き方を改善することなのです。

ちゃんと立てば痛みはなくなる

人間の基本動作は立つことである

人間のもっとも基本的な動作は立つことです。
毎日、何度となく、当たり前のように「立つ」という動作を繰り返しています。
しかし、本当にちゃんと立てているでしょうか。

CamScannerでスキャン

生まれてからしばらくすると、誰もが自分の脚で立てるようになります。だからなのか、立つという動作には、何の技術も能力もいらないと思っています。

しかし、立つ動作には、筋肉や骨、関節、神経など、多くの運動器が総動員されています。その運動器にはいろいろな使い方があります。

間違った使い方をしていると、立つだけで体に無理な負担をかけることになります。みなさんの**腰やひざの痛みは、もしかするとちゃんと立てていないことが原因かもしれません。**

ちゃんと立てているかどうか、自分の立ち姿を一度鏡にうつすか、スマホで撮影してみてください。誰かに頼んで、正面だけでなく、横から、後ろからも撮影してみてください。

客観的に見ると、まっすぐに立てていなかったり、猫背になっていたり、右肩が下

CamScannerでスキャン

がっていたりなど、イメージとは異なる自分に気づくはずです。

いったいちゃんと立った姿とはどういうものでしょうか。

まず、ちゃんと立つと頭が水平に保たれます。あごが上がることもなければ、左右どちらかに傾くこともありません。

それでは自分の頭が水平になった状態を、鏡を使って確認してみましょう。

目をつむって、ゆっくり頭を上下させ、水平になったと思った位置で止めてください。次に目をつむったまま、頭を左右に振り、両目が水平に動くか微調整します。目を開けてみると、水平になった頭を確認できます。

次に背中をチェックしてみましょう。

人間の胸椎は構造上、後ろに丸く曲がっています。重力の影響を受けて背中がより

丸く、いわゆる猫背になりがちです。

しかし、猫背の状態は、背中だけ伸ばそうとしても治りません。

骨盤をやや前傾させ、肩を引き、腕の重さを体の中心から後ろ側に移動します。そして、あごを引いて天井から引っ張られる感じで頭を高くします。

鼻がへその上、両耳が両肩の上に位置しているなら、これで背筋が伸びた状態になっています。

重心の正しい位置を知ると美しく立てる

ちゃんと立っているとき、重心の位置も正しくなります。

正しい重心の位置は、足の人さし指（第2趾）の付け根とかかとを結んだ足の裏の中心線上で、内くるぶし前方の土踏まずの頂点のあたりです。

ひざが、その中心線上から、真っすぐ伸ばしたところにあり、股関節の付け根に垂

直につながっているイメージになります。

それでは、自分の重心が足の裏のどのあたりにくるのか体感してみることにしましょう。手順は以下の通りです。

①両脚を肩幅くらいに広げ、リラックスして立ちます。

②体を前後に大きく揺らします。ひざをゆるめ、背骨をやわらかく動かしていくと、頭にも足の裏にも前後に走る一本の線を感じます。徐々に揺れを小さくしながら、前後の中心を探します。

③体を左右に大きく揺らします。徐々に揺れを小さくしながら、左右均等に重心がかかる位置を探します。

④前後と左右の動きを交互に行うと、頭の上に「十」の字をイメージできます。その中心を基点に、頭を回しながら小さな円を描きます。同じ方向にゆっくりグルグル回します。徐々に、その円を大きくしていきます。足の裏にも同じ円ができます。

⑤右回りでも同じように円を描きます。

⑥体の中心を意識しながら、天井から頭を引っ張られるイメージで背筋を伸ばします。次に、上から重石をのせられたようなイメージで小さく縮みます。

⑦伸びもせず縮みもしない状態で力を抜いて立ちます。これが重心のとれた状態です。

①〜⑦で完成した姿勢が、ちゃんと立ったときの姿勢になります。

悪い歩き方のウォーキングでは腰やひざを痛めるだけ

最近は、健康のためにウォーキングやジョギングを始める人たちが増えています。運動に慣れていない人たちがメタボ予防のために運動を始めるときに、第一の候補になるのも、やはりウォーキングやジョギングです。せっかく始めた運動が体にとって逆効果にならないためにも、よい立ち方と歩き方を身に付けましょう。**よい歩き方をすれば、十分なトレーニング効果を得ることができます。**

CamScannerでスキャン

歩くときに気をつける一つ目のポイントは、**体の左右のバランスをとることです。**どちらかに偏ると、その歪みでひざや腰に負担をかけることになります。荷物を持って歩くときは、左右均等に持つか、リュックに入れて背負うようにすると、左右のバランスが保ちやすくなります。ショルダーバッグのときは、意識して交互の肩にかけるように心がけましょう。いつも同じ肩にかけていると、やはり左右のバランスを崩すことになります。

二つ目のポイントは、**股関節を意識して歩くことです。**

「脚はどこからですか?」という質問をすると、ほとんどの人が股関節の付け根のあたりを指します。しかし、股関節は骨盤からです。そして股関節を曲げる大腰筋は胸椎12番みぞおちの奥から始まります。

脚を前に出すときは、胸のあたりから動かすほうが正しい脚の出し方といえます。背骨と骨盤を意識して太ももからつま先までまっすぐに出します。そうすると、背骨と足の真ん中で股関節が動いています。こんな歩き方のイメージをすすめています。

日本人の約6割は悪い歩き方をしている

よい歩き方をするための三つ目のポイントは、ひざとつま先の方向が同じになるようにすることです。

ひざが内を向いていても、外を向いていても、つま先が同じ方向なら、ひざに負担のかかる歩き方ではありません。逆に、ひざは内を向いているのに、つま先は外を向いているとひざに負担がかかる歩き方になります。

患者さんで、ひざが悪くなっている人のほとんどが、股関節とひざを正しく使う長

生きスクワットを教えるとよくなります。ひざに負担のかかる歩き方をしていても、ある程度までは適応してしまいますが、長い年月を経過すると、やがて限界を超えて痛みを感じるようになります。

授業の中で、学生に軽くスクワットをしたときに曲げたひざが足に対してどこを向いているかというデータを取ったことがあります。母趾（足の親指）より内側が14％、母趾が45％、足の中央とされる第2趾（足の人さし指）が34％、第2趾より外側が7％約6割がよくない方向を向いているという結果になりました。つまり、約6割は悪い歩き方をしている可能性があるということです。

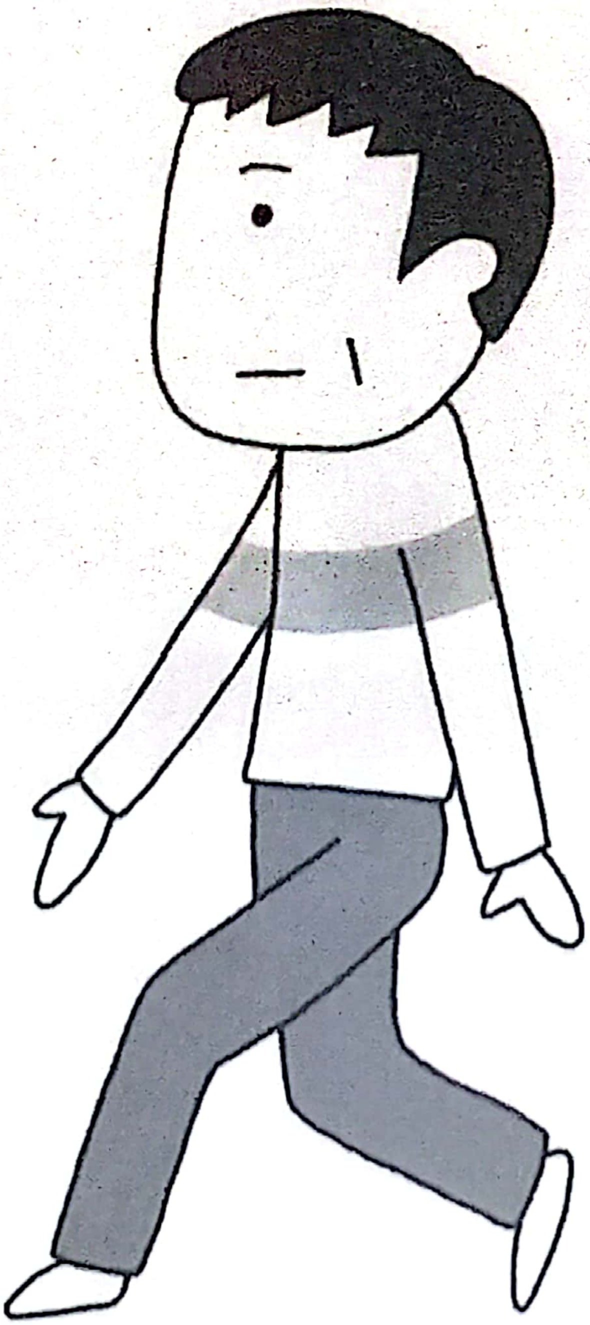
街中で歩いている人を見ると、股関節を使わずに歩いている人がいます。高齢者によく見られますが、背中が動かずにひざ下だけを使って、ちょこちょこと歩いている人もいます。立つこと、歩くことは、人間の動作の基本中の基本。日常生活の動作のかなりの部分を占めています。ここが改善できると、それだけでも腰やひざに余計な負担がかからなくなり、腰やひざの痛みが消えることになります。

悪い歩き方①
ひざに対してつま先が外を向いている

正面から見て判断するときは、ひざとつま先の向きをチェックしましょう。踏み出した脚のひざとつま先が同じ方向ならOK。違う方向なら悪い歩き方です。

CamScannerでスキャン

悪い歩き方②
ひざから下しか使っていない



横から見るときは、背中と下半身の連動をチェックしましょう。体全体を使っていればOK。ひざから下だけを使っている人は、悪い歩き方です。

よい歩き方トレーニング①

アラベスク

よい歩き方を身に付けるための最初のトレーニングは、片脚で立つ「アラベスク」。下半身を強化しながら、正しく歩くために必要なバランス力を高めます。アラベスクは、バレリーナのレッスンからつけたものです。

①

机やテーブルの前に立ち、両手をつきます。

＼目標／

1セット
5回

CamScannerでスキャン

※上げた脚のひざが外側に向かないように注意しましょう。机やテーブルが高くて怖い人は、低いイスを使って重心を下げた状態で行ってください。

②

①の状態から体を水平になるよう寝かせながら、片脚を後ろに上げます。5秒くらいかけて、背中から脚が水平になるまで上げてください。その状態を5秒間維持したら、ゆっくり脚を下ろします。次にもう片方の脚を同じように行います。

CamScannerでスキャン

よい歩き方トレーニング②

四股（しこ）

片脚でバランスよく安定して立つためのトレーニングとしておすすめなのが、相撲の四股です。といっても足腰が弱っている人には危険ですから、イスか低い机を使って行う「3点支持四股」という運動を紹介します。

＼目標／

1セット 3回

イスの正面に立ち、右手を座面において、左手は左足のひざにおきます。

CamScannerでスキャン

②

足の裏が天井に向くように、右脚を真後ろに上げていきます。このとき左手は、ひざにおいたままにしてください。

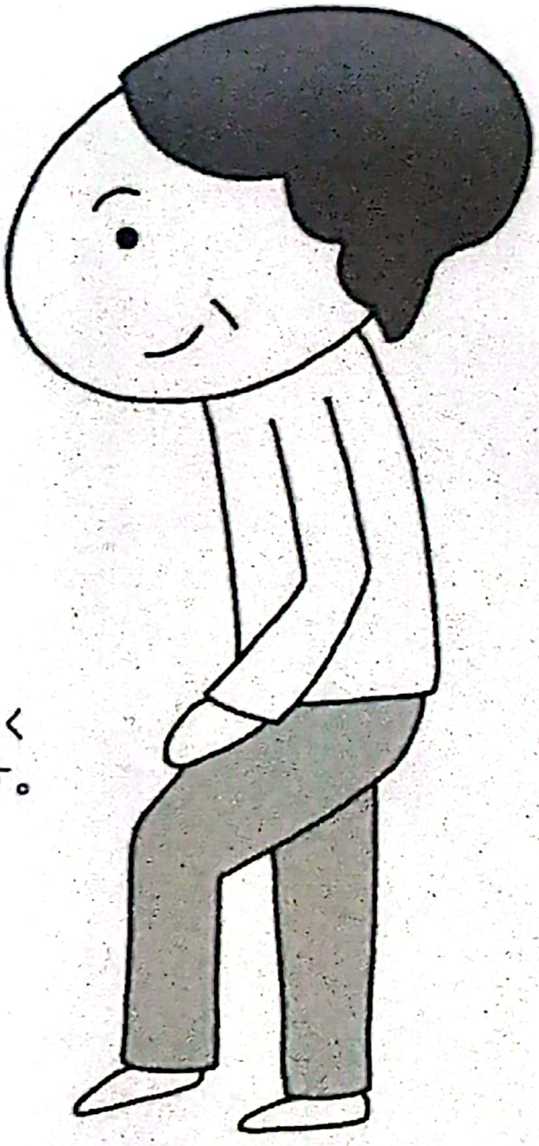
③

曲がっている左ひざに左手をおいたまま、左ひざを伸ばしながら、上げた右ひざの内側がゆかを向くように大きく回しながら、ゆっくりつま先からゆかに下ろします。反対側も同様に行います。

CamScannerでスキャン

レッグランジとランジ歩き

ひざとつま先が同じ方向に向く感覚を体に覚え込ませることに効果的なトレーニングが、レッグランジです。踏み出す脚のひざの向きを確認しながら、ゆっくり行うことで、正しい歩き方の基本が身に付きます。



＼目標／

1セット
5回

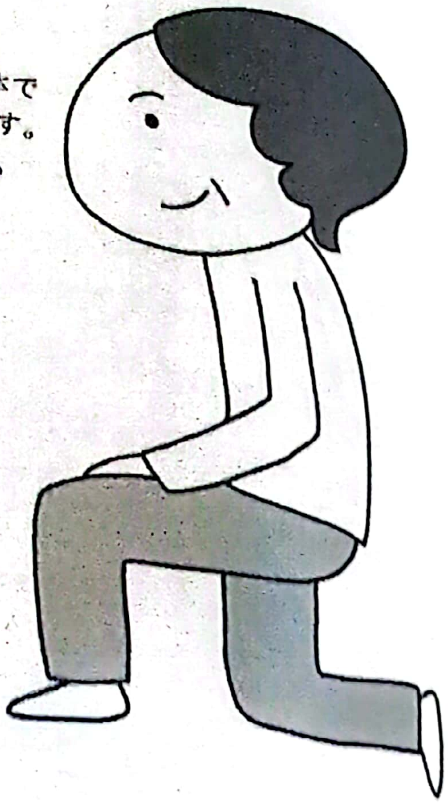
①

左脚を大きく
振り出します。

CamScannerでスキャン

②

振り出した脚をゆっくり足全体で下ろし、力いっぱい踏み込みます。着地したら腰を軽く落とします。



③

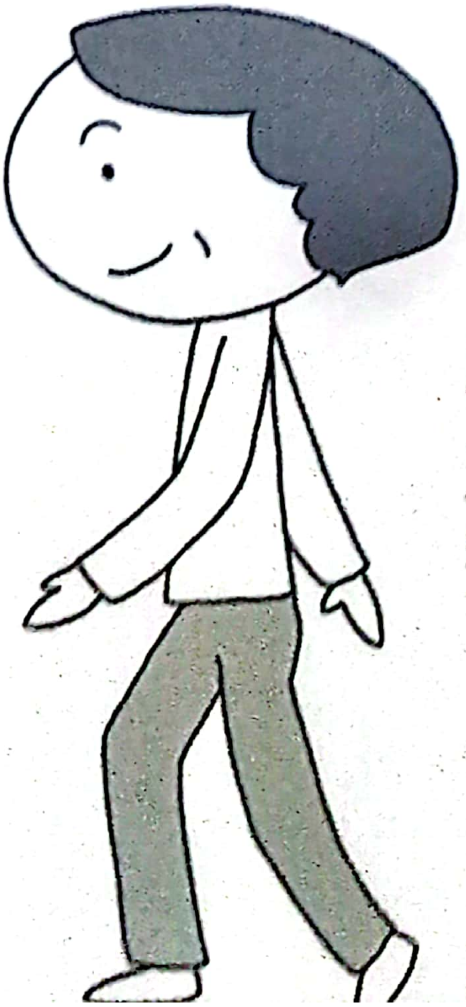
着地したら立ち、次に右脚を前に振り出して同じように着地します。慣れたら両脚を交互に行い、ランジ歩きをしてみましょう。

CamScannerでスキャン

よい歩き方トレーニング④

3歩目大また歩き

ランジ歩きのように大またで歩けるといいのですが、かっこうも悪いし、そうそう長くは続けられません。そこで考えたのが「3歩目大また歩き」です。この歩き方で長めに歩くと、正しい歩き方を身に付けるための効果的なトレーニングになります。歩くスピードも速くなります。



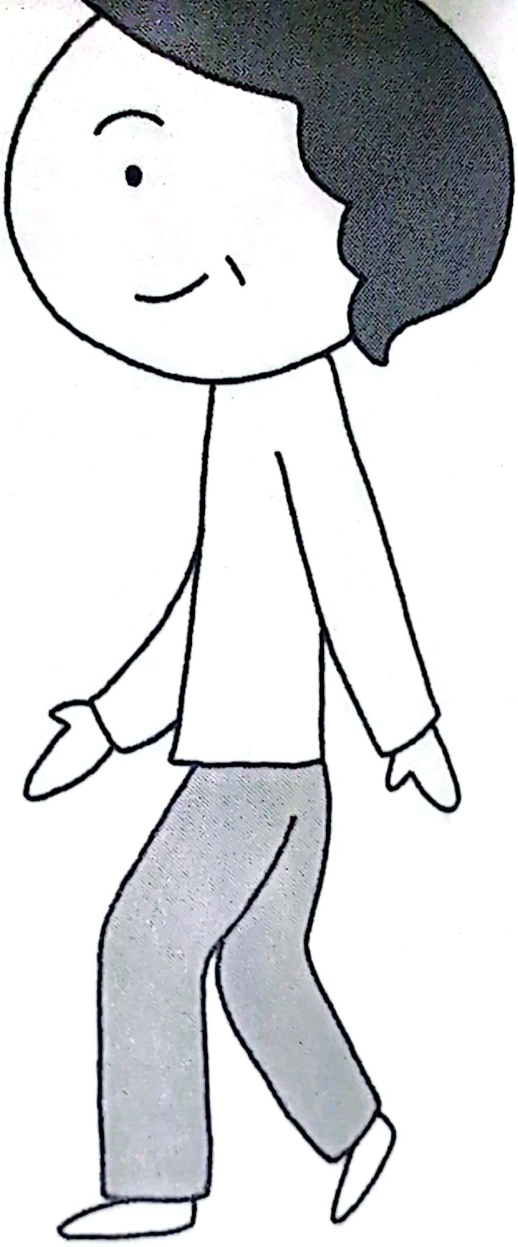
①

リラックスして立ち、1歩目はいつものように歩きます。振り出す脚のひざの向きは注意。

＼目標／

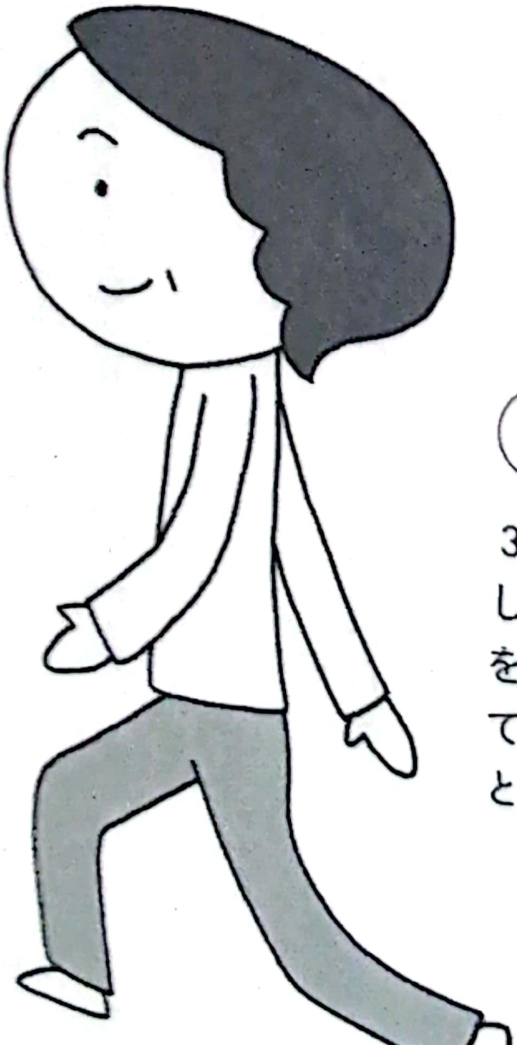
1セット 5回

CamScannerでスキャン



②

2歩目もいつものように歩きます。



③

3歩目は、大きく脚を振り出し、大またで歩きます。これを繰り返します。ふだん歩いているときに、取り入れることから始めてください。

あとがき

現代は、自動車や各種電化製品など便利なものが身近にあふれていますが、
それはたかだかこの50年の出来事です。
便利さは享受すればよいのですが、
太古から受け継いできた体をその設計どおりに使えるように手入れするのが、
ヒトの知性ではないでしょうか。

ヒトは、地球上で生まれ、
重力の中で立つことを学び、成長し、暮らしてきて、
やがて立てなくなって死んでいきます。
けれども、死ぬ直前まで自力で立っていたい、できるならば美しく立っていたい。
これが私の「長生きストレッチ」における願いです。

ロコモは構造に合った体の使い方をすることで改善できます。
ロコモを恐れることはないのです。
しかし、侮ってはいけません。
ロコモだと言われたら、
「さあ、これからですよ」というエールだと思いましょう。
元気で楽しい第二の人生がそこから始まります。

最後までおつきあいいただき、ありがとうございました。

一般社団法人[illegible]代表理事
帝京[illegible]大学[illegible]教授
スポーツ整形外科医
[illegible]